

PUTEREA

este
în interiorul

TĂU

Louise L. Hay



ADEVĂR



DIVIN

PUTEREA
ESTE
ÎN INTERIORUL TĂU

Louise L. Hay

Traducere: Cristian Hanu

ADEVĂR  DIVIN

Braşov, 2009

Editura ADEVĂR  DIVIN

„Calea către lumină și iubire“

Brașov, Str. Aleea MIMOZEI, nr. 10, bl. 76, sc. C, et. 2, ap. 11, cod 500377, O.P. 12

Mobil: 0722 148 983; 0727 275 877

Telefon / Fax: 0368 462 076; 0268 324 970

E-mail: contact@divin.ro sau contact@secretul.tv

Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:

www.divin.ro

www.secretul.tv

Yahoo! Group: adevardivin


Copyright © 1991, 2004 by Louise L. Hay.


Originally published as *The Power is Within You*.

Original English Language Publication 1991 by Hay House, Inc., California, U.S.A.

Published by arrangement with InterLicense, Ltd., 110 Country Club Drive, Suite A, Mill Valley, CA94941 U.S.A.

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com.

Copyright © 2008 Editura ADEVĂR  DIVIN.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii ADEVĂR  DIVIN.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HAY, LOUISE L.

Puterea este în interiorul tău / Louise L. Hay; trad.: Cristian Hanu. -

Brașov: Adevăr Divin, 2009

ISBN 978-606-8080-00-0

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.923.2

Tehnoredactare și copertă: Elena David

Corectură: Elena Málnai

Misiunea Editurii ADEVĂR  DIVIN:

Însuflețirea armoniei divine



Dedicație

*Dedic cu toată iubirea această carte
tuturor celor care au participat la
seminarele mele, personalului de la
Editura Hay House, tuturor oamenilor
minunați care mi-au scris de-a lungul
timpului și Lindei Curwin Tomelin, al
cărei ajutor și a cărei asistență în
scrierea acestei cărți
mi-au fost indispensabile.
Inima mea s-a îmbogățit enorm prin
cunoașterea voastră.*



CUPRINS

Prefață	9
Introducere	11

PARTEA ÎNTÂI CUM SĂ DEVII CONȘTIENT

Capitolul 1	
Puterea din interior	19
Capitolul 2	
Ascultarea vocii interioare	29
Capitolul 3	
Puterea cuvântului rostit	41
Capitolul 4	
Reprogramarea vechilor tipare	57

PARTEA A DOUA DIZOLVAREA OBSTACOLELOR

Capitolul 5	
Înțelegerea blocajelor care te înlănțuie	79
Capitolul 6	
Descătușarea sentimentelor	95
Capitolul 7	
Transcenderea durerii	119

PARTEA A TREIA IUBIREA DE SINE

Capitolul 8	
Cum te poți iubi pe tine însuși	135

Capitolul 9	
Cum să iubești copilul interior	163
Capitolul 10	
Maturizarea și îmbătrânirea	179
 PARTEA A PATRA	
APLICAREA ÎNȚELEPCIUNII INTERIOARE	
Capitolul 11	
Acceptarea prosperității	197
Capitolul 12	
Exprimarea creativității	217
Capitolul 13	
Sfera tuturor posibilităților	235
 PARTEA A CINCEA	
RENUNȚAREA LA TRECUT	
Capitolul 14	
Schimbare și tranziție	253
Capitolul 15	
O lume în care te simți în siguranță atunci când îți iubești semenii	263
Cuvânt de încheiere	281
 Anexa A	
Meditații pentru vindecare personală și pentru vindecarea planetei	285

Prefață

Această carte include foarte multe informații. De aceea, nu trebuie să crezi că le vei putea prinde pe toate de la bun început. Anumite idei ți se vor părea mult mai ușor de înțeles decât altele. Lucrează mai întâi cu acestea. Dacă nu ești de acord cu o anumită afirmație întâlnită în carte, ignor-o. Dacă vei găsi o singură idee în această carte pe care o vei putea folosi pentru a-ți îmbunătăți viața, voi considera că mi-am îndeplinit misiunea.

Pe măsură ce vei continua să citești, vei remarca faptul că folosesc adeseori termeni precum: *Putere, Inteligență, Minte Infinită, Puterea Superioară, Dumnezeu, Puterea Universală, Înțelepciunea Interioară* etc. Am optat în mod deliberat pentru această varietate, pentru a-ți demonstra că această putere universală care se manifestă inclusiv prin tine poate fi numită oricum. Dacă un anumit nume îți displace, înlocuiește-l cu altul din lista de mai sus. Cândva, obișnuiam să tai cuvintele care îmi dis plăceau atunci când citeam o carte

sau alta, după care scriam deasupra lor cuvintele care mi se păreau mai potrivite. Dacă dorești, poți face același lucru.

Vei observa de asemenea două cuvinte pe care le notez diferit de cum se obișnuiește. Astfel, cuvântul *disease* (boală) va fi scris întotdeauna *dis-ease* (dis-confort) și va avea ca sens principal tot ce nu este în armonie cu tine și cu mediul în care trăiești. Cuvântul *SIDA* va fi scris fără majuscule – *sida* – pentru a reduce astfel impactul teribil pe care îl produce el asupra minților multor oameni. Am preluat această idee de la reverendul Stephan Pieters. Toți membrii personalului de la Hay House sunt de acord cu această modificare și le recomandă cititorilor să procedeze la fel.

Cartea de față a fost scrisă ca o continuare la cartea *Poți să-ți vindecii viața*. A trecut ceva timp de când am scris acea carte și în această perioadă mi-au venit multe idei noi. Doresc să împărtășesc acum aceste idei cu toți cei care mi-au scris de-a lungul anilor, cerându-mi mai multe informații. Consider extrem de important mesajul că Puterea pe care o căutăm cu toții „unde va fi în exterior“ se află de fapt în interiorul nostru și ne stă în permanență la dispoziție pentru a fi folosită în diferite maniere pozitive. Speranța mea este că această carte îți va revela cât de puternic ești tu în realitate.

Introducere

Eu nu sunt o vindecătoare. Nu vindec niciodată pe nimeni. Mă consider mai degrabă o piatră de temelie pe calea care conduce către descoperirea de sine. Tot ce fac eu este să creez un spațiu în care oamenii să poată învăța prin iubirea de sine cât de minunați sunt. Nu fac nimic altceva. Sunt doar un om care își sprijină semenii. Îi învăț pe oameni să preia singuri frâiele propriului lor destin. Îi ajut să își descopere propria putere interioară, propria înțelepciune și propriile forțe. Le explic cum pot scăpa de blocaje și de obstacolele care le stau în cale, astfel încât să se iubească pe sine indiferent de circumstanțele prin care trec. Asta nu înseamnă că nu vor mai avea niciodată probleme. Ceea ce contează însă este felul în care reacționează la aceste probleme.

După ani de consultații individuale acordate clienților mei și după sute de seminarii și programe de educație intensivă ținute în SUA și în alte țări de pe glob, am descoperit că nu există decât un singur lucru care poate vindeca orice problemă: *iubirea de sine*. Este uluitor cât de

mult li se schimbă viața celor care învață să se iubească pe ei înșiși din ce în ce mai mult, cu fiecare zi care trece. Ei se simt mai bine. Obțin slujbele pe care și le doresc. Primesc banii de care au nevoie. Relațiile lor se îmbunătățesc, sau, dacă sunt prea negative, se destramă, fiind înlocuite cu altele, mai bune. Și totul pornește de la această premisă extrem de simplă: *iubirea de sine*. Am fost criticată chiar că simplific prea tare lucrurile, dar am descoperit că aspectele simple sunt și cele mai profunde.

Cineva mi-a spus recent: „Mi-ai făcut cel mai frumos dar, darul propriului meu sine“. Într-adevăr, foarte mulți oameni se ascund de ei înșiși și nu știu nici măcar cine sunt. Ei nu știu ce simt și ce vor de la viață. Viața nu este altceva decât o călătorie a descoperirii de sine. Din punctul meu de vedere, a deveni un iluminat înseamnă a te scufunda în interior și a afla cine ești tu cu adevărat, dar și faptul că ai capacitatea de a te schimba în bine prin iubirea de sine. Iubirea de sine nu are nimic de-a face cu egoismul. Dimpotrivă, ea ne învață inclusiv cum să ne iubim semenii. Cel care trăiește într-o iubire și o bucurie continuă la nivel individual își ajută automat semenii, și implicit planeta pe care trăim cu toții.

Puterea care a creat acest univers incredibil este cunoscută adeseori sub numele de *iubire*. *Dumnezeu este iubire*. Cine nu a auzit afirmația potrivit căreia: „*Iubirea pune în mișcare întreaga lume*“? Chiar așa se petrec lucrurile. Iubirea este agentul care ține laolaltă întregul Univers.

În viziunea mea, iubirea este o stare de apreciere profundă. Atunci când vorbesc despre iubirea de sine, eu mă refer înainte de toate la o stare de apreciere profundă față de noi înșine, la o acceptare necondiționată a tuturor părților componente ale ființei noastre, a micilor noastre particularități, stângăcii, a lucrurilor care nu ne reușesc foarte bine, dar și a tuturor calităților noastre sublimе. Important este să acceptăm întregul ansamblu cu o iubire necondiționată.

Din păcate, foarte mulți oameni nu sunt dispuși să se iubească decât condiționat, dacă slăbesc, dacă obțin cutare slujbă, o mărire de salariu, un iubit sau o iubită etc. Din fericire, această stare de lucruri poate fi schimbată. Noi putem învăța să ne iubim exact așa cum suntem în momentul de față!

Pe planeta pe care trăim există o lipsă de iubire aproape generalizată. Personal, am convingerea că planeta noastră suferă de o boală numită sida, din cauza căreia tot mai mulți oameni mor în fiecare zi. Această provocare fizică ne oferă în schimb oportunitatea de a depăși multe obstacole, de a transcende actualele standarde de moralitate, diferențele religioase și politice, și de a ne deschide inimile. Cu cât numărul celor care vor face acest lucru va fi mai mare, cu atât mai rapid va găsi umanitatea răspunsurile de care are nevoie.

Ne aflăm la ora actuală în mijlocul unei schimbări individuale și globale uriașe. Personal, am convingerea că toți cei care ne aflăm aici în această epocă am ales înainte de a ne întrupa să participăm la această schimbare de

proporții, transformând astfel lumea și schimbând vechiul mod de viață cu unul mai plin de iubire și mai senin. În Era Peștilor am căutat cu toții un mântuitor „în afara“ noastră: „Salvează-mă! Mântuiește-mă! Ai grijă de mine“. La ora actuală ne pregătim să intrăm în Era Vărsătorului, în care vom învăța să căutăm acest mântuitor înlăuntrul ființei noastre. Puterea pe care am căutat-o atâta vreme se află în interiorul nostru. Noi deținem în mâinile noastre frâiele propriului destin.

Dacă nu ești dispus să te iubești pe tine însuși astăzi, nu vei fi nici mâine, căci pretextul pe care îl invoci acum nu va dispărea peste noapte. De multe ori, el rămâne în vigoare zeci de ani, și mulți oameni părăsesc această viață fără să fi renunțat la el. Singurul moment în care te poți iubi fără nicio rezervă, în totalitate și necondiționat, este cel prezent.

Personal, doresc să contribui la crearea unei lumi în care să ne simțim în siguranță atunci când ne iubim unii pe ceilalți, în care să ne putem exprima liber și în care să putem fi iubiți și acceptați de ceilalți oameni fără a fi criticați, judecați sau condamnați. Iubirea începe întotdeauna cu tine însuși. Biblia spune în această direcție: „*Iubește-ți aproapele la fel de mult ca pe tine însuși*“. Din păcate, foarte mulți oameni uită de ultimele cuvinte: „*la fel de mult ca pe tine însuși*“. Practic, nimeni nu poate iubi pe altcineva dacă nu se iubește pe sine. Iubirea de sine este cel mai frumos dar pe care ni-l putem oferi singuri. Atunci când ne iubim pe noi înșine, noi nu mai suntem dispuși să ne facem rău, iar această non-violență se reflectă apoi și asupra celor din jur. Dacă toată lumea s-ar

hucura de pace interioară, războaiele ar dispărea de pe planeta noastră, la fel ca și grupurile mafiote, teroriștii sau persoanele fără adăpost. Odată cu ele ar dispărea și bolile, cancerul, sărăcia și foametea. În viziunea mea, singura soluție pentru pacea mondială este *pacea lăuntrică*, dublată de înțelegere, de compasiune, de iertare și, mai presus de orice, de iubire. Noi avem în interiorul nostru puterea de a efectua toate aceste schimbări.

Iubirea este o forță pentru care putem opta, la fel cum optăm atât de des pentru ură, pentru mânie sau pentru tristețe. Noi *putem* opta pentru iubire. Alegerea ne aparține întotdeauna. De aceea, îți propun să optezi chiar acum pentru iubire, căci ea reprezintă forța vindecătoare cea mai puternică din lume.

Informațiile cuprinse în această carte, care au făcut parte integrantă din conferințele pe care le-am ținut în ultimii cinci ani, reprezintă o altă piatră de temelie pe calea care duce către descoperirea de sine. Ele te pot ajuta să te cunoști ceva mai bine pe tine însuși și să îți înțelegi potențialul cu care te-ai născut. Vei avea astfel ocazia să înveți să te iubești mai mult pe tine însuși, integrându-te astfel în incredibilul univers al iubirii. Iubirea începe întotdeauna în inimile noastre, prin propria noastră alegere. Lasă iubirea ta să contribuie la vindecarea planetei Pământ.

PARTEA ÎNTÂI

CUM SĂ DEVII CONȘTIENT



Ori de câte ori ne lărgim orizontul interior, modul de a gândi și convingerile, iubirea noastră curge mai liber. Atunci când orizontul nostru se restrânge, fluxul iubirii este blocat.

CAPITOLUL 1

PUTEREA DIN INTERIOR

Cu cât te vei conecta mai intim la Puterea dinlăuntrul tău, cu atât mai liber vei fi în toate domeniile vieții.

Cine ești tu? De ce te afli aici? Care sunt convingerile tale legate de viață? Timp de mii de ani, oamenii care au căutat răspunsurile la aceste întrebări le-au găsit numai *scufundându-se în interior*. Ce înseamnă acest lucru?

Eu cred că există o Putere în interiorul fiecărui om care îl direcționează plină de iubire către o stare de sănătate perfectă, către relații ideale, către o carieră optimă, și care poate revărsa asupra lui o mare prosperitate. Pentru a dispune de toate aceste lucruri, noi trebuie mai întâi de toate să credem că ele sunt posibile. În al doilea rând, noi trebuie să ne eliberăm de acele tipare și programe interioare care generează condiții exterioare pe care nu le dorim în viața noastră. Noi putem face acest lucru scufundându-ne în

interior și intrând în contact cu Puterea Lăuntrică pentru că ea știe ce anume este cel mai bine pentru noi. Dacă vom accepta să ne abandonăm întreaga viață în mâinile acestei Puteri din interiorul nostru care ne iubește și care ne susține atât de mult, noi ne vom putea crea o viață mai plină de iubire și mai prosperă.

Eu cred că mintea noastră este întotdeauna conectată la Mintea Unică Infinită. De aceea, întreaga cunoaștere și înțelepciune care există ne stă în permanență la dispoziție. Cu toții suntem conectați la această Minte Infinită, la această Putere Universală care ne-a creat, prin acea scânteie de lumină care există în inima noastră, numită Sinele superior sau Puterea dinlăuntrul nostru. Puterea Universală își iubește toate creaturile. Ea este o Putere a binelui și controlează tot ceea ce există în viața noastră. Ea nu cunoaște ura, minciuna sau pedeapsa, ci este iubire pură, libertate, înțelegere și compasiune. De aceea, este foarte important să ne abandonăm întreaga viață Sinelui nostru superior, întrucât numai prin intermediul lui putem avea noi acces la tot ce este mai bun pentru noi.

Noi trebuie să înțelegem că avem opțiunea de a folosi această putere în orice fel dorim. Dacă optăm pentru a trăi în trecut, regurgitând la infinit situații și condiții negative care s-au petrecut de mult, noi riscăm să rămânem blocați în situația în care ne aflăm. Dacă luăm însă decizia conștientă de a nu rămâne victimele trecutului și de a ne crea o viață nouă, această Putere dinlăuntrul nostru ne susține și în viața noastră apar experiențe noi, din ce în ce mai minunate. Personal, nu cred în două puteri diferite, întrucât nu există decât un singur Spirit infinit. Este foarte ușor să dai vina pe

diavol sau pe *ei*. În realitate, noi singuri ne creăm viața pe care o avem, prin folosirea înțeleaptă sau greșită a acestei puteri. Dacă există, diavolul există în inima noastră, prin condamnarea celor care sunt diferiți de noi. Din fericire, noi avem întotdeauna la dispoziție libertatea de a alege.

Responsabilitate versus vinovăție

Eu cred de asemenea că noi contribuim personal la crearea tuturor condițiilor care se manifestă în viața noastră, deopotrivă a celor bune și a celor rele, prin tiparele mentale și emoționale pe care le cultivăm. Gândurile pe care le emitem sunt întotdeauna susținute de emoții, iar viața noastră se modelează inevitabil după aceste gânduri și după aceste emoții. Asta nu înseamnă că trebuie să ne învinovățim singuri pentru tot ce *nu* merge bine în viața noastră. Există o mare diferență între a fi responsabil și a te simți vinovat, sau a-i învinovăți pe alții.

Atunci când vorbesc despre responsabilitate, eu mă refer de fapt la asumarea puterii. Învinovățirea nu înseamnă altceva decât renunțarea la puterea personală. Responsabilitatea ne dă puterea de a aduce schimbările dorite în viața noastră. Dacă preferăm să jucăm rolul victimei, noi ne folosim această putere personală pentru a ne simți neajutorați. În schimb, dacă ne decidem să ne asumăm responsabilitatea pentru propria viață, noi nu mai pierdem timpul acuzându-ne singuri sau acuzându-i pe alții *din exterior*. Unii oameni se simt vinovați pentru bolile, sărăcia sau problemele pe care și le-au creat singuri. Ei optează pentru a interpreta responsa-

bilitatea ca vinovăție (în mass-media, acest sentiment este cunoscut chiar prin expresia: *vinovăție de tip New Age*). Acești oameni se simt vinovați deoarece consideră că au dat greș. În realitate, ei percep întreaga realitate prin prisma vinovăției, dintr-un fel de masochism care îi face să se învinovătească pentru orice. Nu despre acest sentiment vorbesc eu aici.

Dacă ne putem folosi de problemele și de bolile noastre ca de niște ocazii pentru a reflecta la schimbările pe care ar trebui să le introducem în viața noastră, noi ne asumăm puterea personală de care dispunem. Foarte mulți oameni care se vindecă de boli teribile ajung să afirme că acestea au fost lucrul cel mai minunat care li s-a întâmplat vreodată, întrucât le-a oferit șansa de a-și privi viața dintr-o altă perspectivă. Pe de altă parte, există destui oameni care gândesc cu totul altfel: „Sunt o victimă. Vai mie! Te rog, doctore, vindecă-mă!“ După părerea mea, acești oameni vor avea probleme serioase inclusiv după ce se vor vindeca.

Responsabilitatea este capacitatea noastră de a reacționa în fața unei anumite situații. Noi avem întotdeauna de ales. Asta nu înseamnă că noi trebuie să negăm ceea ce suntem și situația în care ne aflăm (și pe care ne-am creat-o singuri). Înseamnă doar că noi ne putem recunoaște propria contribuție la situația creată. Prin asumarea acestei responsabilități, noi căpătăm puterea de a ne schimba. De pildă, ne putem spune: „Ce pot face pentru a schimba această stare de lucruri?“ Este foarte important să înțelegem că toți oamenii dispun de putere personală, *întotdeauna*. Depinde numai de ei cum o folosesc.



Tot mai mulți oameni încep să înțeleagă la ora actuală că provin din familii disfuncționale. Ei poartă cu ei tot felul de sentimente negative legate de ei înșiși și de relațiile pe care le-au avut. Propria copilărie a fost marcată de violență, inclusiv de abuzuri sexuale. Am crescut tânjind după iubire și după afecțiune, și fără să cunosc ce înseamnă respectul de sine. Chiar și după ce am plecat de acasă la vârsta de 15 ani, am continuat să experimentez abuzul sub cele mai variate forme. La acea vreme nu-mi dădeam seama că aceste experiențe sunt atrase de tiparele mentale și emoționale pe care le-am învățat în primii ani ai vieții mele și pe care le reiterăm tot timpul.

Copiii reacționează frecvent la atmosfera mentală pe care o cultivă adulții din jurul lor. Personal, am experimentat de timpuriu teama și abuzul, și am continuat să recreez aceste experiențe inclusiv după ce am crescut. La acea vreme nu înțelegeam că aveam puterea de a schimba aceste tipare. Eram complet lipsită de compasiune față de mine însămi, întrucât consideram că lipsa de iubire și de afecțiune din viața mea se datora faptului că eram o persoană rea.

Toate evenimentele pe care le-ai experimentat în viața ta de până acum au fost create de gândurile și de convingerile tale din trecut. Nu îți privi niciodată trecutul cu un sentiment de rușine. Dimpotrivă, consideră că el a contribuit decisiv la îmbogățirea vieții tale, dându-i sens și semnificație. În caz contrar, nu ai fi ajuns unde te afli acum. Nu are niciun rost să te condamni singur pentru că, demult, nu ai procedat altfel. La vremea aceea ai făcut ce ai considerat că este mai bine pentru tine. Eliberează-te de trecut prin puterea iubirii și fii

recunoscător că te-a ajutat să te maturizezi și să ajungi la această nouă conștiință de sine.

Trecutul nu există decât în mintea noastră și în interpretarea pe care i-o dăm la ora actuală. *Acesta* este singurul moment pe care îl trăim. *Acesta* este singurul moment în care simțim și în care trăim experiențele vieții. Felul în care procedăm acum creează fundamentul pentru experiențele noastre de mâine. De aceea, *acesta* este momentul cel mai bun pentru a lua o decizie. Noi nu putem face nimic mâine, la fel cum nu putem face nici ieri. *Acum* este singurul moment în care putem acționa. De aceea, este foarte important ceea ce spunem, ce gândim și ce facem *în acest moment*.

Dacă vom începe să ne asumăm în mod conștient gândurile și cuvintele noastre, noi vom avea la dispoziție o trusă de instrumente extrem de utile, pe care le vom putea folosi pentru a ne modela viitorul așa cum dorim. Știu că sună simplist, dar reține: *punctul de putere se află întotdeauna în momentul prezent*.



Este foarte important să înțelegi că nu mintea ta te controlează pe tine. *Tu* ești cel care o controlează pe ea. Sinele Superior este cel care deține controlul. Tu poți renunța oricând dorești să mai emiți vechile gânduri. Dacă vechiul tău mod de a gândi încearcă să revină și îți spune: „E prea greu să mă schimb“, preia imediat controlul mental. Spune-i minții tale: „Optez acum pentru a crede că îmi este tot mai

ușor să introduc aceste schimbări în bine“. Repetă de mai multe ori această conversație cu mintea ta, până când aceasta acceptă că ai preluat controlul și că nu te joci.

Imaginează-ți că gândurile tale sunt ca niște picături de apă. Un singur gând sau o singură picătură de apă nu înseamnă foarte mult. Dacă vei repeta însă noile gânduri de nenumărate ori, vei observa mai întâi o pată umedă pe covor, apoi o baltă mică, apoi un iaz. Dacă vei continua să perseverezi, iazul se va transforma într-un lac, iar acesta într-un ocean. Ce fel de ocean îți crezi tu? Unul poluat, toxic și nepotrivit pentru a înota în el, sau unul cu apă curată, de un albastru impecabil, care te invită să înoți în apele sale răcoritoare?

Mulți oameni îmi spun: „Nu pot să încetez să mă gândesc la asta“. Eu le răspund: „Ba da, poți“. Tu de câte ori ai refuzat să emiți un gând pozitiv? La urma urmelor, tot ce trebuie să faci este să îi spui minții tale că asta intenționezi. Trebuie să iei decizia de a înceta cu gândurile negative. Nu vreau să spun cu asta că trebuie neapărat să te lupți cu ele, dacă dorești să schimbi lucrurile în bine. Atunci când apare un gând negativ, poți să i te adresezi pur și simplu: „Bine, mulțumesc pentru că mi-ai împărtășit opinia ta“. Procedând în acest fel, tu nu negi realitatea gândului respectiv, dar nici nu îi transferi puterea ta personală. Repetă-ți cât mai des că nu mai ești de acord să te cantonezi în zona gândurilor negative, că dorești să îți crezi un nou mod de a gândi. Așa cum spuneam, nu trebuie să te lupți cu gândurile tale. Recunoaște-le, dar apoi mergi mai departe pe drumul

tău. Nu te afunda în marea propriei tale negativități. Mai bine plutește la suprafața oceanului vieții.



Menirea ta este să fii o expresie minunată și plină de iubire a vieții. Viața așteaptă ca tu să te deschizi către ea, adică să te simți vrednic să primești toate lucrurile bune pe care ți le-a pregătit. Înțelepciunea și inteligența Universului îți stau la dispoziție. Tu te poți folosi oricând dorești de ele. Viața nu are alt rol decât acela de a te sprijini. Ai încredere că Puterea ta Interioară te va sprijini atunci când vei avea nevoie de ea.

Dacă te simți speriat, este foarte util să îți conștientizezi respirația. Energia pe care ți-o aduce ea este cea mai prețioasă substanță pe care ți-o oferă viața, și ea îți este oferită gratuit. Mai mult, ea îți este oferită din abundență; tu nu trebuie să te temi că va veni un timp când această energie se va termina. Este curios că deși accepți acest cadou minunat pe care ți-l face viața fără să te gândești prea mult la el, tu nu te lași la fel de ușor convins că viața îți poate oferi orice altceva ai nevoie. A sosit timpul să înveți cât de mare este propria ta putere și cât de multe lucruri poți face cu ajutorul ei. Pătrunde în interiorul ființei tale și descoperă cine ești cu adevărat.



Cu toții avem opțiuni diferite. Tu ai dreptul să faci propriile alegeri, la fel cum eu am dreptul să le fac pe ale

mele. Indiferent ce se întâmplă în lume, singurele lucruri pe care le poți schimba sunt cele care ți se potrivesc. În acest scop, tu trebuie să intri în contact cu înțelepciunea ta interioară, întrucât aceasta te cunoaște cel mai bine și știe care sunt toate soluțiile la problemele care te frământă. Ce-i drept, nu întotdeauna este foarte ușor să îți ascuți propria voce interioară atunci când prietenii și familia îți spun ce ai de făcut. Și totuși, toate răspunsurile la toate întrebările pe care ți le vei putea pune vreodată se află în tine însuși, chiar acum.

Ori de câte ori îți spui: „Nu știu“, tu îi trănțești în nas ușa înțelepciunii tale interioare. Mesajele pe care le primești de la Sinele tău superior sunt pozitive și te sprijină întotdeauna. Dacă primești mesaje negative, acestea provin cu siguranță de la ego și de pe nivelul minții umane, sau poate chiar al imaginației tale, ceea ce nu înseamnă că mesajele pozitive nu pot veni prin intermediul imaginației și al viselor (acest lucru se întâmplă chiar foarte frecvent).

Sustține-te singur și fă cele mai bune alegeri pentru tine însuși. Dacă ai îndoieli, pune-ți următoarele întrebări: *„Este aceasta o decizie plină de iubire în ceea ce mă privește? Este ea corectă în clipa de față?“* Mai târziu, peste o zi, o săptămână sau o lună, tu vei putea lua oricând dorești o altă decizie. Până atunci însă, pune-ți aceste întrebări.



Pe măsură ce învățăm să ne iubim pe noi înșine și să avem încredere în Puterea noastră superioară, noi devenim cocreatori, alături de Spiritul Infinit, ai unei lumi pline de

iubire. Iubirea noastră față de noi înșine ne transformă din niște victime în niște învingători, atrăgând în viața noastră experiențe dintre cele mai minunate. Nu ai observat cât de atrăgători sunt în mod natural oamenii care se simt bine în pielea lor? Ei au un „ceva“ al lor care îi face să fie pur și simplu minunați. Sunt fericiți cu viața pe care o au și atrag cu ușurință tot ceea ce își doresc.

Personal, am învățat cu mult timp în urmă că eu sunt una cu Prezența și cu Puterea lui Dumnezeu. Am înțeles cu această ocazie că întreaga înțelepciune și înțelegere a Spiritului Universal rezidă în mine, călăuzindu-mă în tot ceea ce fac. Așa cum stelele și planetele își urmează neabătute traiectoriile orbitale, și eu mă simt integrată în ordinea divină. Chiar dacă nu înțeleg tot ce se întâmplă cu ajutorul minții mele umane limitate, pe un nivel subtil, cosmic, eu știu că mă aflu în locul potrivit, la momentul potrivit, și că fac ceea ce trebuie. Experiența mea actuală reprezintă piatra de temelie pentru accesul meu la un nou nivel de conștiință și pentru tot felul de oportunități.

Tu cine ești? Ce lecție ai venit să înveți în această lume? Ce lecție ai venit să le predai semenilor tăi? Cu toții avem o menire unică. Noi suntem mult mai mult decât personalitățile noastre, decât problemele cu care ne confruntăm, decât temerile și bolile care ne lovesc. Noi suntem mult mai mult decât trupul nostru. Suntem conectați cu toți ceilalți oameni de pe această planetă și cu întreaga viață care există. Suntem cu toții spirit, lumină, energie, vibrație și iubire, și avem cu toții puterea de a da un sens spiritual profund vieții noastre.

CAPITOLUL 2

ASCULTAREA VOCII INTERIOARE

*Gândurile pentru care optăm sunt pensula cu
care ne pictăm pânza propriei vieți.*

Îmi amintesc și acum de primul moment în care am auzit că noi ne putem schimba viața prin schimbarea modului nostru de a gândi. Ideea mi s-a părut atunci de-a dreptul revoluționară. În acea vreme locuiam în New York și tocmai descopeream Biserica Științei Religioase (mulți oameni confundă această biserică fondată de Ernest Holmes și cunoscută inclusiv sub numele de Știința Minții cu Biserica Științei Creștine, fondată de Mary Baker Eddy. Deși ambele biserici reflectă într-adevăr *noua gândire*, filozofiile care stau la baza lor sunt diferite).

Știința Minții are predicatori și practicanți care urmează învățăturile Bisericii Științei Religioase. Aceștia au fost primii oameni care mi-au spus că gândurile mele îmi modelează viitorul. Deși la acea vreme nu am înțeles ce

doreau să spună, acest concept a trezit în mine o rezonanță interioară profundă, acea sferă a intuiției pe care o numim în mod curent *vocea interioară*. De-a lungul anilor care au urmat, am învățat să am încredere în această voce și să o urmez. Experiența mi-a confirmat de fiecare dată că oricât de neverosimil pare sfatul ei într-o anumită conjunctură, el este cu siguranță cel mai bun pentru mine în momentul respectiv.

Așadar, această nouă viziune a trezit în mine o coardă care a început să vibreze. O voce mi-a șoptit atunci: „Da, au dreptate“. Am început astfel o nouă aventură, aceea a schimbării modului meu de a gândi. După ce am acceptat ideea, am început să colind librăriile. Mi-am cumpărat o sumedenie de cărți de autoperfecționare și mi-am transformat casa într-o bibliotecă spirituală. Am participat ani la rând la tot felul de cursuri și am explorat tot ce am găsit în legătură cu acest subiect. Pe scurt, m-am scufundat literalmente în această filozofie a *noii gândiri*. A fost prima perioadă din viața mea în care m-am apucat serios de studiu. Până atunci nu crezusem în nimic. Mama era o catolică nepracticantă, iar tata era ateu. În tinerețe am avut ideea ciudată că adepții creștinismului fie poartă haine din păr aspru, fie sunt mâncați de lei. Niciuna din cele două perspective nu m-a atras la acea vreme.

M-am scufundat astfel în aprofundarea Științei Minții, prima cale spirituală care mi s-a deschis în față și pe care am considerat-o întotdeauna minunată. La început, calea mi s-a părut de-a dreptul ușoară. Am înțeles câteva concepte primare și am început să vorbesc și să mă comport ușor

diferit. În acea epocă obișnuiam să mă lamentez într-una și să îmi plâng încontinuu de milă. Toată această tânguială îmi făcea chiar un fel de plăcere perversă. Din păcate, nu-mi dădeam seama că în acest fel nu făceam decât să atrag noi și noi experiențe menite să mă facă să îmi plâng singură de milă. Pe de altă parte, așa cum spuneam mai devreme, la acea vreme nu știam să fac altceva. Treptat, am început să-mi dau seama că nu mă mai lamentam așa de tare.



Am început să ascult ceea ce spuneam. Mi-am dat astfel seama că mă critic într-una și am încercat să opresc acest proces. Am început să repet diferite afirmații pe care le întâlneam prin cărți, fără să le înțeleg însă în profunzime. Desigur, am început cu cele mai ușoare dintre ele, și totuși, în viața mea au apărut câteva schimbări minore. De pildă, prindeam mult mai des decât înainte culoarea verde la semafor, găseam cu ușurință locuri de parcare etc. Ce mai, mi se părea că l-am prins pe Dumnezeu de-un picior! Eram convinsă că le știu pe toate, așa că am devenit în scurt timp foarte arogantă și dogmatică cu convingerile mele. Mi se părea că știu toate răspunsurile. De fapt, aceasta a fost maniera mea de a mă simți în siguranță în acest nou mediu.

Atunci când începem să ne îndepărtăm de vechile noastre convingeri rigide, procesul poate părea destul de înspăimântător, mai ales dacă până atunci aceste convingeri ne-au guvernat în totalitate viața. Acesta era și cazul meu, așa că m-am agățat cu disperare de orice lucru care mă putea

face să mă simt în siguranță. Mă aflu la un început de drum și înainte mă aștepta o cale foarte lungă. Și încă mă mai așteaptă.

Așa cum se întâmplă în majoritatea cazurilor, calea nu s-a dovedit întotdeauna ușoară și lină, căci simpla repetare a afirmațiilor pozitive nu funcționa tot timpul, iar eu nu puteam înțelege de ce. Mi-am pus întrebarea: „Unde greșesc?” Imediat, am început să mă învinovățesc singură. Oare era acesta doar un nou exemplu că nu sunt suficient de bună? Aceasta a fost una dintre convingerile mele favorite pe timpuri.

La acea vreme, instructorul meu, Eric Pace, mi-a sugerat să mă gândesc la ideea de *resentiment*. Nu aveam nici cea mai vagă idee despre ce vorbea. Resentimente? Eu? Nici vorbă de așa ceva. La urma urmelor, mă aflu pe cale și eram perfectă din punct de vedere spiritual. Cât de puțin mă cunoșteam!



Am continuat astfel să fac ceea ce îmi stătea în puteri la acea vreme. Am studiat metafizica și spiritualitatea și am învățat cât mai multe lucruri despre mine. Nu înțelegeam decât anumite aspecte, iar pe unele dintre ele le și aplicam. Nu de puține ori, noi auzim multe lucruri interesante, pe unele dintre ele le și înțelegem, dar nu le practicăm întotdeauna. La acea vreme, studiam Știința Minții de trei ani, iar timpul mi se părea că trece foarte repede. Am devenit astfel o practicantă a Bisericii. Am început să predau filozofia

ei, dar nu puteam înțelege de ce cursanții mei erau atât de neatenți. Eu le dădeam atât de multe sfaturi bune, dar ei nu păreau să scape deloc de problemele lor. De ce nu îmi aplicau sfaturile pentru a scăpa de ele? Nu mi-a trecut nicio clipă prin minte că nu reprezentam un model pentru ei, că le spuneam adevărul, dar nu îl experimentam personal decât într-o prea mică măsură. Eram la fel ca un părinte care îi spune copilului său ce trebuie să facă, după care face el însuși exact contrariul.

Într-o bună zi, pe când mă așteptam mai puțin, am fost diagnosticată cu cancer vaginal. La început am intrat în panică. Apoi am început să am îndoieli că toată teoria pe care am învățat-o avea să dea rezultate. Era o reacție cât se poate de naturală. Apoi mi-a trecut prin minte: „Dacă eram într-adevăr pură și centrată în sine, nu aș fi simțit nevoia să îmi creez această boală“. La drept vorbind, cred că atunci când mi-a fost pus diagnosticul, mă simțeam suficient de sigură pe mine pentru a lăsa boala să iasă la suprafață, astfel încât să pot face ceva în privința ei, în loc să rămână secretă fără ca eu să aflu de existența ei decât când ar fi fost prea târziu.

La acea vreme știam deja prea multe lucruri pentru a mă mai putea ascunde de mine însămi. Știam că această boală este generată prin excelență de resentimente păstrate prea mult timp, până când ajung să ne consume literalmente corpul din interior. Ori de câte ori ne blocăm emoțiile în interior, acestea își găsesc un cotlon în care se ascund în interiorul corpului nostru. Dacă acest proces este de lungă durată, mai devreme sau mai târziu emoțiile refulate ies la suprafață și se manifestă printr-o boală.

Mi-am dat rapid seama că resentimentele (despre care instructorul meu mi-a vorbit foarte frecvent) erau legate de abuzurile fizice, emoționale și sexuale din copilăria mea. De altfel, acestea erau cât se poate de naturale. Din păcate, nedându-le curs, am devenit plină de amărăciune și absolut neiertătoare în legătură cu trecutul meu. Nu am lucrat niciodată cu mine însămi pentru a scăpa de această amărăciune și pentru a mă detașa de ea. Atunci când am plecat de acasă, tot ce am putut face a fost să uit de tot ce mi s-a întâmplat. Eram convinsă că m-am detașat de trecutul meu, dar în realitate nu am făcut decât să îl îngrop în subconștientul meu.

După ce mi-am găsit calea metafizică, am acoperit aceste sentimente îngropate sub un strat poleit de spiritualitate, dar am continuat să păstrez toate aceste deșeuri toxice în interiorul meu. Am ridicat literalmente în jurul meu un zid care mă ferea de propriile mele emoții. Nu-i de mirare că nu știam nici cine sunt, nici în ce etapă mă aflu. Abia după ce am fost diagnosticată cu cancer am început eu adevărata muncă cu mine însămi. Slavă cerului, aveam la dispoziție suficiente instrumente pe care să le aplic. Știam că dacă doresc să fac niște schimbări permanente în ființa mea, va trebui să mă scufund în propria mea ființă. Chiar dacă aș fi acceptat operația pe care mi-a propus-o medicul și boala ar fi dispărut pe moment, dacă nu schimbam nimic în atitudinea mea interioară ea ar fi recidivat cu siguranță, fiind recreată de aceleași tipare mentale și emoționale pe care le foloseam.

Întotdeauna mi se pare interesant să observ în ce parte a corpului nostru, cea dreaptă sau cea stângă, ne creăm noi tumoarea canceroasă. Partea dreaptă reprezintă aspectul nostru masculin sau emisiv, în timp ce partea stângă reprezintă aspectul nostru feminin sau receptiv. De-a lungul întregii mele vieți, ori de câte ori ceva nu mi-a mers bine, simptomele au apărut întotdeauna pe partea dreaptă a corpului meu. Aceasta a fost partea în care am stocat eu resentimentele față de tatăl meu vitreg.



Dintr-o dată, mi-am dat seama că prinderea culorii verde la semafor sau găsirea locurilor de parcare nu mă mai satisface. Mi-am dat seama că trebuie să merg mult mai departe, în profunzimi ale ființei mele despre care nu știam nimic. Am înțeles că nu pot progresa cu adevărat în viață din cauza acestui balast pe care îl purtam după mine încă din copilărie și că atât timp cât nu voi scăpa de el nu voi reprezenta niciodată un exemplu viu pentru cursanții mei. Pe scurt, trebuia să îmi recunosc copilul interior și să lucrez cu el. Copilul meu interior avea nevoie de ajutor, întrucât suferea la fel de mult ca pe timpuri.

Am început rapid un program de autovindecare, pe care l-am practicat cu toată seriozitatea. M-am concentrat exclusiv *asupra mea* și nu am mai făcut nimic altceva. Am devenit astfel extrem de hotărâtă să mă fac bine. Unele tehnici mi se păreau ciudate, dar le-am aplicat oricum. La urma urmelor, era în joc viața mea. Lucrul cu mine însămi a devenit

principala mea slujbă, 24 de ore din 24, timp de șase luni. Am recitat și am studiat tot ce mi-a căzut în mână despre modalitățile alternative de a trata cancerul, fiind absolut convinsă că vindecarea este posibilă. Am practicat un program de detoxificare a corpului meu, care a eliminat toate toxinele pe care le-am acumulat ani de zile prin alimentația mea. Am trăit luni de zile numai cu germenii și cu piure de sparanghel. Probabil că am mai mâncat și alte alimente, dar la ora actuală acestea sunt singurele de care îmi aduc aminte.

Am lucrat împreună cu practicantul Științei Minții și instructorul meu, Eric Pace, la eliminarea tiparelor mentale, astfel încât cancerul nu doar să se vindece, dar să nu mai recidiveze niciodată. Am rostit diferite afirmații pozitive și am executat vizualizări și tratamente spirituale. Am practicat ședințe zilnice în fața oglinzii. Cuvintele pe care mi-a venit cel mai greu să le rostesc au fost: „Te iubesc. Te iubesc cu adevărat“. Am vărsat o grămadă de lacrimi și am avut nevoie de foarte mult curaj pentru a putea rosti aceste cuvinte în fața oglinzii. Când am reușit în sfârșit, mi s-a părut că am făcut un salt cuantic. M-am dus la un psihoterapeut renumit pentru faptul că își ajută clienții să își elibereze mânia. Mi-am petrecut astfel o bună bucată de timp lovind perne și țipând ca din gură de șarpe. Rezultatele au fost fantastice. M-am simțit incredibil de bine, întrucât până atunci nu am avut niciodată ocazia sau permisiunea să fac acest lucru.

Nu știu nici astăzi care dintre metodele aplicate a dat cele mai bune rezultate. Poate că toate au contribuit cu ceva la vindecarea bolii mele. Probabil cea mai importantă a fost hotărârea mea fermă de a mă vindeca. Nu mă opream din

practică niciun moment, în timpul întregii perioade în care eram trează. Ori de câte ori mă duceam la culcare, îmi mulțumeam pentru tot ceea ce făcusem în timpul zilei, după care afirmam faptul că procesul de vindecare va continua inclusiv pe timpul nopții, astfel încât să mă trezesc dimineața revigorată și simțindu-mă mai bine. Imediat după trezire, îmi mulțumeam mie și corpului meu pentru lucrul depus în timpul nopții. Îmi afirmam apoi voința de a crește și de a învăța câte ceva în fiecare zi, de a introduce schimbări pozitive în ființa mea, dar fără a mă considera vreo clipă o persoană rea.

Am lucrat de asemenea cu nivelul meu de înțelegere și cu iertarea. Am făcut cercetări legate de copilăria părinților mei. Am început să înțeleg astfel din ce în ce mai bine cum au fost tratați aceștia în copilăria lor și mi-am dat seama că nu ar fi avut cum să procedeze altfel mai târziu, întrucât nu cunoșteau nimic altceva. Tatăl meu vitreg a fost abuzat când a fost mic, iar mai târziu a făcut același lucru cu copiii săi. Mama a fost învățată de mic copil că bărbatul are întotdeauna dreptate și că nu trebuie să îl contrazică niciodată. Nimeni nu i-a învățat pe părinții mei o altă perspectivă asupra vieții. Acesta a fost singurul mod de viață pe care l-au cunoscut. Pas cu pas, acest proces de lărgire a nivelului meu de înțelegere mi-a permis să inițiez procesul iertării.

Cu cât deveneam mai dispusă să îmi iert părinții, cu atât mai dornică eram să mă iert pe mine însămi. Iertarea de sine joacă un rol extrem de important în procesul de vindecare. Foarte mulți oameni își abuzează copilul interior la fel cum au fost abuzați ei pe vremea când erau copii. Ei

continuă practic această cauzalitate a abuzului, iar acest lucru este foarte trist. Atunci când suntem copii, noi nu prea avem de ales dacă suntem abuzați, dar dacă ne abuzăm la rândul nostru copilul interior după ce creștem și devenim adulți, rezultatele pot fi catastrofale.

Pe măsură ce începeam să mă iert pe mine însămi, căpătam din ce în ce mai multă încredere în sine. Am descoperit astfel că principialul motiv pentru care noi nu avem încredere în viață sau în alți oameni este neîncrederea în sine. Noi nu avem încredere că Sinele nostru superior va avea grijă de noi în toate împrejurările, așa că ajungem să ne spunem: „Nu mă voi mai îndrăgosti niciodată, căci nu mai doresc să fiu rănit(ă)“, sau „Nu voi mai lăsa niciodată să se întâmple așa ceva“. În realitate, noi îi spunem Sinelui nostru: „Nu am suficientă încredere că vei avea grijă de mine; de aceea, mă voi feri de toți și de toate“.

În final, am căpătat suficientă încredere în sine pentru a mă îngriji din ce în ce mai bine, și am descoperit că îmi este din ce în ce mai ușor să mă iubesc pe mine însămi. Nu doar corpul meu se vindeca, ci și inima mea.

Așa a început adevăratul proces al creșterii mele spirituale, în această manieră neașteptată.

Ca un bonus, am început să arăt din ce în ce mai tânără. Aproape toți clienții pe care îi atrăgeam erau oameni dornici să lucreze cu ei înșiși. Progresele lor erau fantastice, aproape fără ca eu să le spun ce să facă. De data aceasta, își dădeau intuitiv seama că trăiam în viața mea tot ce le spuneam, așa că îmi acceptau imediat ideile, oricât de noi ar fi fost acestea pentru ei. Nu este de mirare că obțineau rezultate incredibile.

Cu toții au început să își îmbunătățească viața din punct de vedere calitativ. Ori de câte ori facem pace cu noi înșine la nivel interior, viața noastră tinde să devină mult mai plăcută.



Ce m-a învățat personal această experiență? Am înțeles cu această ocazie că eu am puterea de a-mi schimba viața prin simpla schimbare a modului meu de a gândi și prin renunțarea la tiparele care mă țineau prizonieră în trecut. Experiența mi-a dăruit acea cunoaștere interioară care m-a ajutat să înțeleg că dacă ne dorim cu adevărat să lucrăm cu noi înșine, noi ne putem schimba în mod dramatic calitatea minții, starea de sănătate și înfățișarea corpului, precum și întreaga viață.

Indiferent în ce situație te afli și indiferent cât de mult ai contribuit la crearea ei, tu faci întotdeauna tot ceea ce îți stă în puteri, ținând cont de nivelul de înțelegere, de luciditatea și de cunoașterea de care dispui. Cu cât vei cunoaște mai mult, cu atât mai diferit vei acționa, așa cum am făcut eu. De aceea, nu te condamna singur pentru situația în care te afli, sau pentru faptul că nu progresezi mai rapid. Spune-ți tot timpul: „Fac tot ce îmi stă în puteri. Chiar dacă acum mă confrunt cu o problemă, cu siguranță îi voi găsi soluția, într-un fel sau altul. De aceea, cel mai bun lucru este să mă ocup de ea“. Dacă îți vei repeta tot timpul că nu ești bun de nimic, vei rămâne blocat în această situație. Dacă dorești să introduci o schimbare pozitivă reală în viața ta, tu ai nevoie de tot sprijinul tău plin de iubire.



Metodele pe care le aplic eu nu îmi aparțin. Pe cele mai multe dintre ele le-am învățat în cadrul Științei Minții. În esență, chiar aceasta este știința pe care o predau eu. De altfel, aceste principii sunt la fel de vechi ca și omenirea. Dacă vei citi oricare din învățăturile spirituale antice, vei regăsi aceleași mesaje. Deși sunt calificată ca predicator al Bisericii Științei Religioase, eu nu aparțin propriu-zis unei anumite confesiuni. Mă consider un spirit liber. Îmi exprim întotdeauna învățăturile într-un limbaj cât mai simplu, astfel încât ele să poată fi înțelese cu ușurință de cât mai mulți oameni. Această cale reprezintă o modalitate minunată de a te focaliza și de a înțelege ce înseamnă viața, dar mai ales cum îți poți folosi propria minte pentru a-ți schimba actuala viață. Când am intrat pe această cale, acum circa 20 de ani, nu am crezut nicio clipă că voi putea aduce speranța în inimile atâtor oameni și că voi putea ajuta atât de multe persoane.

CAPITOLUL 3

PUTEREA CUVÂNTULUI ROSTIT

Declară-ți în fiecare zi ce anume îți dorești de la viață. Fă această declarație ca și cum ai fi obținut deja lucrurile dorite!

Legea minții

Există o lege a gravitației și mai multe alte legi ale fizicii și electricității, pe care eu una nu le înțeleg. În mod similar, există legi spirituale, precum legea cauzei și a efectului, care spune că *tot ceea ce emite omul se întoarce înapoi la el*. Există și o lege a minții. Nu știu exact cum funcționează aceasta, la fel cum nu înțeleg cum funcționează nici legile fizicii. Știu însă sigur că dacă aprind întrerupătorul, becul se aprinde și iluminează camera.

Eu am convingerea că ori de câte ori emitem un gând sau rostim un cuvânt ori o frază, acestea se întorc la noi sub forma experiențelor pe care le trăim.

Oamenii de știință abia încep să studieze corelațiile care există între minte și corpul fizic. Ei abia încep să înțeleagă cum funcționează mintea umană și faptul că gândurile omului sunt creatoare. Ele ne trec prin minte cu o viteză foarte mare, așa că la început ni se pare foarte greu să le controlăm. Din fericire, gura noastră funcționează mai lent. De aceea, noi ne putem controla mai ușor vorbirea, urmărind să nu mai rostim cuvinte negative. În acest fel, noi putem începe să ne modelăm inclusiv gândirea.

Cuvintele pe care le rostim au o putere uriașă, dar cei mai mulți dintre oameni nu realizează importanța lor. Noi ar trebui să considerăm cuvintele noastre fundamentul evenimentelor pe care le creăm încontinuu în viața noastră. Cu toții folosim în permanență cuvinte, dar foarte puțini dintre noi se gândesc la ceea ce spun sau la felul în care transmit ceea ce au de spus. Noi nu suntem deloc atenți atunci când ne selectăm cuvintele rostite. Așa se face că cei mai mulți dintre oameni folosesc în principal expresii negative.

Pe vremea când eram copii, noi am fost învățați regulile gramaticii. Profesorii noștri ne-au explicat cum să ne alegem cuvintele în funcție de aceste reguli. Experiența de viață m-a învățat însă că regulile gramaticii se schimbă în permanență, așa că ceea ce era cândva incorect devine peste noapte corect, și invers. Cuvinte care erau considerate cândva argouri au devenit între timp acceptate în limbajul comun. Din păcate,

gramatica nu ține cont de semnificația cuvintelor pe care le rostim și de felul în care ne afectează acestea viața.

Pe de altă parte, nimeni nu m-a învățat în școală că alegerea cuvintelor poate avea ceva de-a face cu experiențele mele de viață. Nimeni nu mi-a spus atunci că gândurile mele sunt creatoare și că îmi pot schimba literalmente viața. Nimeni nu m-a învățat că gândurile pe care le emit sub formă de cuvinte se vor întoarce la mine sub formă de experiențe. Scopul regulii de aur este de a ne învăța una din principalele legi ale vieții: *„Nu face altuia ceea ce nu dorești să ți se facă”*. Tot ceea ce emite omul se întoarce asupra lui. Rostul acestei reguli nu este însă de a crea o stare de vinovăție. Din păcate, nimeni nu m-a învățat la școală că eu merit să fiu iubită și că merit tot ce este mai bun în viață, și nimeni nu mi-a spus că rolul vieții este de a mă sprijini în toate.

Îmi amintesc că pe vremea când eram copii, obișnuiam să ne dăm tot felul de porecle pline de cruzime, încercând din răspuseri să ne ironizăm reciproc. De ce făceam acest lucru? Cine ne-a învățat acest tip de comportament? Mulți dintre părinții noștri ne-au spus în mod repetat că suntem proști, leneși, obraznici, și că nu suntem suficient de buni. Uneori, părinții ne spuneau că ar fi dorit să nu ne fi născut niciodată. Chiar dacă ne afectau pe moment, noi nu ne-am dat nicio clipă seama cât de profund s-au impregnat aceste cuvinte în subconștientul nostru și cât de dureroase vor deveni cândva aceste răni.

Schimbarea dialogului cu sinele

Cel mai adesea, noi am acceptat mesajele pe care ni le-au transmis părinții noștri. Știam că pentru a fi iubiți, trebuia să executăm ordine de genul: „Mănâncă-ți spanacul“, „Fă-ți curat în cameră“ sau „Fă-ți patul“. Am ajuns astfel la concluzia că cei din jur nu ne vor accepta decât dacă vom face anumite lucruri, că iubirea și acceptarea sunt condiționate. Din păcate, aceste condiționări nici măcar nu ne aparțineau. Ele erau arbitrare și depindeau de ceea ce credeau alții că trebuie să facem sau să spunem. De aceea, ele nu contribuiau cu nimic la amplificarea prețuirii noastre de sine. Noi am învățat astfel că nu merităm să existăm decât dacă vom face aceste lucruri pentru a fi pe placul celor din jur. În caz contrar, nu aveam nici măcar permisiunea de a exista.

Aceste mesaje primite de timpuriu joacă un rol decisiv în ceea ce eu numesc *dialogul nostru cu sinele*, adică în felul în care ne adresăm nouă înșine. Felul în care vorbim în sinea noastră cu noi înșine este extrem de important, întrucât stă la baza cuvintelor pe care le rostim în exterior. El stabilește atmosfera mentală în care operăm și vibrația pe care o atrag noile noastre experiențe. Dacă ne facem singuri rău, viața nu va însemna mare lucru pentru noi. În schimb, dacă ne iubim și ne apreciem singuri, viața noastră poate deveni un dar minunat și o bucurie continuă.

Dacă viața noastră este nefericită sau dacă ne simțim neîmpliniți, este foarte ușor să dăm vina pe părinții noștri sau pe *ceilalți* și să spunem că este greșeala *lor*. Din păcate, procedând astfel, noi rămânem blocați în problemele și în

frustrările noastre. Cuvintele care exprimă rușinea nu ne vor aduce niciodată libertatea dorită. Îți reamintesc în această direcție că toate cuvintele noastre sunt înzestrate cu putere. Această putere derivă din asumarea responsabilității pentru propria noastră viață. Știu că mulți se vor simți înspăimântați la gândul că trebuie să își asume responsabilitatea pentru propria viață, dar nu există nicio altă cale. Dacă acceptăm premisa că noi suntem responsabili pentru viața noastră, noi trebuie să devenim mult mai atenți la ceea ce spunem. Cuvintele și frazele pe care le rostim nu sunt altceva decât simple extensii ale gândurilor noastre.



Începe să ascuți ceea ce spui. Dacă te auzi rostind cuvinte negative sau care te limitează, schimbă-le. Atunci când aud o poveste negativă, eu nu o repet mai departe. Pornesc de la premisa că a ajuns – oricum – suficient de departe și uit de ea. În schimb, dacă aud o poveste pozitivă, o repet la cât mai multă lume.

Ori de câte ori te afli într-un mediu social, ascultă ce spun oamenii și felul în care își aleg ei cuvintele. Încearcă să stabilești apoi o corelație între cuvintele lor și experiențele pe care le trăiesc. Foarte mulți oameni își trăiesc întreaga viață repetând la infinit „*ar trebui*“. Urechile mele au devenit foarte sensibile la această expresie. Ori de câte ori o aud, în urechi îmi sună un clopoțel de avertizare. Nu de puține ori se întâmplă să aud oameni rostind de cel puțin zece ori această expresie în aceeași frază. Ei se minunează apoi de

ce sunt atât de rigide viețile lor și de ce nu reușesc să iasă din diferite situații negative. De fapt, ei își doresc să controleze lucruri pe care nu le pot controla, după care se învinovătesc singuri sau dau vina pe altcineva. În final, se întreabă de ce nu reușesc să ducă o viață liberă și armonioasă.

O altă expresie pe care ar trebui să o eliminăm complet din vocabularul și din gândirea noastră este „*sunt nevoit (trebuie)*“. Dacă vom face acest lucru, noi vom elimina foarte multe presiuni nenesecare pe care ni le-am impus singuri. Într-adevăr, noi creăm o presiune imensă asupra noastră atunci când rostim fraze de genul: „Sunt nevoit să mă duc la muncă. Trebuie să fac cutare lucru... Trebuie... Trebuie...“. Sfatul meu este să înlocuiești această expresie cu: „*optez pentru*“. „Optez pentru a mă duce la slujbă, întrucât aceasta mă ajută deocamdată să îmi plătesc facturile“. Prin schimbarea unei singure expresii, noi ne schimbăm practic întreaga perspectivă asupra vieții. La urma urmelor, tot ceea ce facem noi este rezultatul unei alegeri personale, chiar dacă nu realizăm întotdeauna acest lucru.

Foarte mulți oameni folosesc frecvent și cuvântul „*dar*“. Ei fac o afirmație, după care urmează un *dar* care îi schimbă complet sensul. Procedând în acest fel, ei își transmit singuri mesaje conflictuale. De aceea, fii foarte atent ori de câte ori folosești acest cuvânt.

O altă expresie cu care nu ar trebui să ne jucăm este: „*nu uita*“. Cât de des nu ni se întâmplă să ne spunem: „Nu uita cutare sau cutare lucru“, după care uităm exact ceea ce ne-am propus să ne aducem aminte. De aceea, este mult mai

bine să folosim expresia: „*Te rog, adu-ți aminte*“, decât „*nu uita*“.



Atunci când te trezești dimineața, se întâmplă cumva să îți blestemi zilele la gândul că trebuie să pleci la muncă? Obişnuiești să te plângi de vremea de afară, sau de faptul că te doare capul, ori spatele? Care sunt primele două-trei gânduri care îți trec prin minte? Țipi la copii, strigându-le să se trezească? Cei mai mulți oameni se gândesc de regulă la aceleași lucruri atunci când se trezesc, fără să le treacă prin minte că această vibrație se va perpetua apoi pe întreaga durată a zilei. Tu cum îți începi ziua? Într-un mod pozitiv, vesel și bine dispus, sau lamentându-te și condamnând pe cineva sau ceva? Dacă începi să te plângi de îndată ce te-ai trezit, tu te pregătești practic pentru o zi proastă.

Care sunt ultimele tale gânduri înainte de a adormi? Sunt ele gânduri vindecătoare puternice, sau griji legate de sărăcie? Atunci când vorbesc despre gânduri de sărăcie, nu mă refer numai la lipsa de bani, ci la toate gândurile negative legate de viața ta, la toate acele aspecte din viața ta care nu merg bine. Îți faci griji în legătură cu ziua de mâine? În ceea ce mă privește, obișnuiesc să citesc un mesaj pozitiv înainte de culcare, pornind de la premisa că în timpul somnului se petrec foarte multe procese de purificare care mă vor pregăti pentru ziua care urmează.

O altă metodă care mi se pare foarte utilă și pe care o aplic constă în a invoca rezolvarea problemelor cu care mă

confrunt sau primirea răspunsurilor la întrebările care mă preocupă în timpul viselor. Eu știu că visele mele mă pot ajuta să îmi rezolv toate problemele.



Eu sunt singura persoană care poate gândi cu mintea mea, la fel cum tu ești singura persoană care poate gândi cu mintea ta. Nimeni nu poate forța pe altcineva să gândească ceea ce dorește el. Noi ne alegem singuri gândurile, iar acestea reprezintă fundamentul *dialogului nostru interior*. De îndată ce mi-am dat seama de acest lucru, am început să trăiesc din ce în ce mai intens ceea ce le predam cursanților mei. Am început să îmi supraveghez cuvintele și gândurile, și nu am încetat nicio clipă să mă iert pentru faptul că nu eram perfectă. Am învățat astfel să mă accept așa cum sunt, fără să mai fac eforturi supraomenești pentru a deveni o persoană acceptată de ceilalți.

Atunci când am realizat pentru prima dată că pot avea încredere în viață și că această lume este un loc prietenos, foarte multe tensiuni au dispărut din ființa mea. Umorul meu a devenit mai puțin ironic și am început să mă amuz cu adevărat de farmecul lucrurilor. Am lucrat cu mine însămi și am învățat să renunț la critici. Am încetat astfel să mă judec pe mine sau pe ceilalți oameni și, mai ales, să repet poveștile negative, despre dezastre și nenorociri. Oamenii reacționează atât de repede la veștile rele, răspândindu-le. Acest lucru nu încetează să mă uluiască. Am renunțat să mai citesc ziarele și să mai privesc știrile de la ora 17⁰⁰, care nu

vorbesc decât de nenorociri și dezastre. Mi-am dat seama că oamenii nu doresc să audă lucruri pozitive. Lor le plac numai veștile proaste, care le dau apoi un nou motiv să se plângă de ceva. Cei mai mulți dintre ei repetă la infinit aceste vești, până când ajung să creadă cu toată sinceritatea că în această lume nu există altceva decât nenorociri și dezastre. Cunoscut cazul unui post de radio care și-a propus să nu transmită decât vești pozitive. A dat faliment.

După ce am fost diagnosticată cu cancer, am renunțat complet la bârfe. Spre surpriza mea, am constatat că nu mai am despre ce să vorbesc cu ceilalți oameni. Până atunci, ori de câte ori mă întâlneam cu o prietenă, primul lucru pe care îl făceam împreună era să comentăm ultimele bârfe din oraș. Cu cât mai succulente, cu atât mai bine. În cele din urmă, am descoperit că există și un alt mod de a face conversație, deși schimbarea obișnuinței nu este deloc ușoară. Atunci când bârfim pe altcineva, noi suntem la rândul nostru bârfiți pe la spate, căci noi primim întotdeauna ceea ce oferim.

Lucrând din ce în ce mai mult cu oamenii, am început să ascult cu adevărat ce aveau de spus aceștia. Pentru prima dată, am început să aud cuvintele lor, nu doar un zgomot de fond. De cele mai multe ori, după numai zece minute de conversație cu un client nou îmi dădeam seama cu precizie care este problema lui, întrucât ascultam cu atenție cuvintele sale. Am învățat astfel să cunosc mult mai bine oamenii, ascultând felul în care vorbesc. Știam că aceste cuvinte contribuie direct la problemele cu care se confruntă. Dacă ceea ce spuneau unei alte persoane era negativ, era ușor să-mi

imaginez cum suna *dialogul lor interior*... Acesta nu putea exprima altceva decât aceeași programare negativă, aceeași gândire a sărăciei, după cum îmi place să o numesc.

Îți sugerez să așezi un reportofon lângă aparatul tău de telefon și să apeși butonul de înregistrare ori de câte ori primești un apel. După ce banda s-a umplut pe ambele părți, ascultă ce ai spus și felul în care te-ai exprimat. Vei rămâne uimit. Pentru prima dată, vei auzi cuvintele pe care obișnuiești să le folosești și inflexiunile vocii tale. Altfel spus, vei începe să devii conștient de un aspect important al ființei tale. În cazul în care constăți că repeți același lucru de trei-patru ori, notează-l, întrucât reprezintă în mod evident un tipar mental. O parte din aceste tipare pot fi pozitive și te pot susține, dar altele pot fi negative și îți pot face rău dacă le vei repeta la infinit.

Puterea minții subconștiente

Doresc să discut în această secțiune despre puterea minții noastre subconștiente. Subconștientul nostru nu face niciodată judecăți critice. El acceptă tot ceea ce îi spunem și creează realitatea pe care o trăim în funcție de convingerile noastre. Minte subconștientă nu știe să spună decât *da*. Ea ne iubește suficient de mult pentru a ne oferi tot ceea ce îi transmitem prin afirmațiile noastre. Din fericire, noi avem posibilitatea de a face alegeri. Dacă optăm în limbajul nostru pentru gânduri de sărăcie, subconștientul trage concluzia că acesta este lucrul pe care ni-l dorim. De aceea, el va continua

să ne ofere această sărăcie (toate condițiile negative care intră sub incidența acestui concept) până când suntem dispuși să ne schimbăm gândurile, cuvintele și convingerile, cu altele, mai pozitive. Nicio circumstanță exterioară nu este fixă, întrucât noi avem oricând dorim posibilitatea să facem o nouă alegere. Există miliarde de gânduri din rândul cărora putem alege.

Mintea noastră subconștientă nu deosebește adevărul de minciună sau binele de rău. De aceea, nu este bine să ne deprecieri niciodată prin propriile noastre cuvinte, de genul: „O, ce prost sunt“. Dacă vom folosi astfel de expresii, mintea noastră subconștientă le va prelua și după o vreme vom ajunge să ne simțim așa cum ne-am exprimat. Dacă repetăm de foarte multe ori o expresie, aceasta devine o convingere și se scufundă în subconștient.

Mintea subconștientă nu are simțul umorului. Este foarte important să înțelegi acest lucru și să renunți să mai faci glume pe seama ta, convins că acestea nu înseamnă nimic. Dacă aceste glume te depreciază, chiar dacă ți se pare că ești amuzant rostindu-le, mintea ta subconștientă le acceptă și le consideră adevărate. La seminariile mele, eu nu le permit niciodată cursanților mei să facă astfel de glume în legătură cu ei înșiși. Le permit să fie amuzanți, dar nu să facă glume pe seama naționalității, a sexului, și așa mai departe.

De aceea, nu mai face glume pe seama ta și nu mai rosti afirmații care te depreciază, întrucât acestea nu vor atrage în viața ta experiențe pozitive. Nu-i lua peste picior nici pe ceilalți oameni, căci mintea subconștientă nu face

nicio distincție între tine și ei. Ea aude cuvintele pe care le rostești și crede că vorbești despre tine însuși. Data viitoare când vei simți nevoia să critici pe cineva, întreabă-te de ce simți nevoia să te critici pe tine însuși. Tu nu poți vedea în ceilalți decât ceea ce vezi în tine însuși. În loc să îi critici pe ceilalți, mai bine laudă-i, și în mai puțin de o lună vei asista la o mare schimbare pozitivă în ființa ta.



Cuvintele pe care le rostim depind în mare măsură de atitudinea noastră interioară. Observă felul în care vorbesc oamenii care se simt singuri, nefericiți, săraci sau bolnavi. Ce cuvinte folosesc ei? Ce adevăruri legate de sine au acceptat ei? Cum își descriu ei activitatea, viața și relațiile? Cum își văd propriul viitor? Devino conștient de cuvintele lor, dar nu te grăbi să le spui unor străini că își distrug singuri viața prin felul în care vorbesc. Nu le atrage atenția în această privință nici chiar membrilor familiei tale sau prietenilor tăi, întrucât aceste informații nu vor fi apreciate de ei. Cel mai bine este să înveți din aceste exemple și să începi să îți schimbi propria viață, pornind de la premisa că dacă vei schimba felul tău de a vorbi, experiențele tale pe toate nivelele se vor schimba la rândul lor.

Ce crezi că ți se poate întâmpla dacă suferi de o boală despre care crezi că este fatală și dacă ești absolut convins că vei muri, sau că viața nu merită să fie trăită, întrucât niciodată nu-ți iese nimic?

Tu ai libertatea de a opta pentru renunțarea la această viziune negativă asupra vieții. În acest scop, începe să afirmi

că ești o persoană care merită să fie iubită, care merită să se vindece și care atrage către sine la nivel fizic tot ceea ce îi este necesar pentru a se vindeca. Conștientizează faptul că îți dorești cu ardoare să te faci bine și că viața ta se va transforma în bine dacă te vei vindeca.

Mulți oameni nu se simt în siguranță decât atunci când sunt bolnavi. De regulă, ei fac parte din categoria celor care au dificultăți în a spune *nu*. Singura modalitate pe care o cunosc de a spune *nu* constă în a spune: „Sunt prea bolnav pentru a face acest lucru“. Boala le oferă pretextul perfect. Îmi amintesc de o femeie care a participat la seminariile mele și care a avut trei operații succesive de cancer. Femeia nu putea spune *nu* nimănui. Tatăl ei era medic, iar ea era fetița cuminte a lui tăticu'. De aceea, făcea întotdeauna tot ce îi spunea tatăl ei. Îi era imposibil să îi spună vreodată *nu* acestuia, sau oricui altcuiva. Orice i-ai fi cerut, ea se simțea nevoită să spună *da*. I-au trebuit trei zile pentru a-și aduna curajul și a striga din rărunchi: „Nu!“ . A trebuit să o strâng de mână în timp ce a făcut acest lucru. Ce-i drept, după ce a reușit o dată să strige: „Nu! Nu! Nu!“ , a început să-i placă.

Experiența m-a învățat că foarte multe femei care suferă de cancer la sân nu știu să spună *nu*. Ele îi hrănesc pe toți ceilalți, numai pe ele însele nu. De aceea, unul din primele lucruri pe care le recomand femeilor care suferă de cancer la sân este să învețe să spună un „nu“ răspicat: „Nu, nu doresc să fac acest lucru! Nu!“ Dacă vor practica această tehnică timp de două-trei luni, lucrurile vor începe să se schimbe în viața lor. Aceste femei trebuie să învețe să se hrănească inclusiv pe ele însele, spunând lucruri de genul:

„Fac numai ceea ce doresc *eu* să fac, nu ceea ce dorești *tu* să fac!“



Pe vremea când țineam consultații particulare, îmi auzeam adeseori clienții argumentând cu ardoare despre limitările lor și încercând să mă convingă că erau blocați într-o anumită situație dintr-un motiv sau altul. Dacă pornim de la premisa că suntem blocați într-o anumită situație, noi ne blocăm de fapt singuri în ea. În acest fel, convingerea gândurilor noastre negative se împlinește. Personal, consider mult mai util să te focalizezi asupra puterilor tale.

Mulți cititori ai cărților mele mi-au spus că benzile mele le-au salvat viața. Cu siguranță, o bucățică de plastic cu o bandă în interior nu poate salva viața nimănui. Unicul lucru care contează este ceea ce face fiecare cu informațiile înregistrate pe bandă. Eu îți pot oferi numeroase idei, dar singurul lucru care va conta este ce vei face cu ele. Tot ce pot face eu este să îți sugerez să asculți de nenumărate ori o bandă sau alta timp de o lună, astfel încât ideile înregistrate pe ea să pătrundă în subconștientul tău și să se transforme într-o nouă obișnuință mentală. Eu nu sunt o vindecătoare, și cu atât mai puțin o mântuitoare. Singura persoană care îți poate schimba viața ești *tu*.



Tu ce mesaje dorești să asculți? Știu că mă repet foarte des, dar doresc să îți impregnez cât mai profund mesajul

meu: iubirea de sine este cel mai important lucru pe care îl poți face, întrucât atunci când te iubești pe tine însuși, tu nu-ți mai poți face rău nici ție, nici celorlalți oameni. Aceasta este recomandarea mea pentru pacea mondială. Dacă oamenii nu ar mai fi dispuși să își facă singuri rău, nici să le facă rău celor din jur, cum ar mai putea exista războaiele? Cu cât va fi mai mare numărul celor care vor adopta iubirea de sine, cu atât mai frumoasă va deveni viața noastră pe această planetă. De aceea, îți propun să devii din ce în ce mai conștient de rolul pe care îl joacă cuvintele în viața ta. Ascultă ceea ce îți spui atunci când vorbești cu tine însuși, dar și atunci când te adresezi altor oameni. Fă apoi schimbările care îți pot vindeca viața. În acest fel, vei contribui inclusiv la vindecarea planetei pe care trăim cu toții.

CAPITOLUL 4

REPROGRAMAREA VECHILOR TIPARE

*Acceptă să faci un prim pas, oricât de minor ți
s-ar părea acesta. Concentrează-te asupra
dorinței tale de a învăța, și astfel, în viața ta
se vor produce adevărate miracole.*

Afirmațiile chiar funcționează

Acum, că ai înțeles ceva mai bine cât de mare este puterea gândurilor și cuvintelor tale, va trebui să lucrezi cu tine însuși pentru a-ți schimba aceste gânduri și aceste cuvinte, urmărind să adopți tipare mentale diferite, mai pozitive. Numai în acest fel vei putea obține în final rezultatele benefice pe care ți le dorești. Ești dispus să îți schimbi *dialogul interior*, înlocuind afirmațiile negative cu

afirmații pozitive? Reține: ori de câte ori emiți un gând și ori de câte ori rostești un cuvânt, tu faci de fapt o afirmație.

Orice afirmație este un punct de plecare. Ea deschide calea către schimbare. În esență, tu îi spui subconștientului tău: „Îmi asum responsabilitatea. Știu că pot face ceva pentru a mă schimba“. Atunci când vorbesc despre *practicarea afirmațiilor*, eu mă refer la alegerea conștientă a unor cuvinte sau fraze care pot contribui fie la eliminarea anumitor aspecte din viața ta, fie la crearea unor aspecte noi, pozitive. Dacă îți vei spune: „*Nu mai doresc să fiu bolnav de acum înainte*“, mintea ta subconștientă va reține doar cuvintele: „bolnav“ și „de acum înainte“. De aceea, va trebui să îi spui în termeni clari ce anume îți dorești. De pildă: „*Mă simt minunat de bine. Radiez o stare de sănătate perfectă*“.

Mintea subconștientă este foarte îngustă. Ea nu are o strategie și nu raționează, ci execută doar ceea ce aude. Dacă spui: „Nu-mi place această mașină“, ea nu-ți va oferi în niciun caz o mașină nouă, mai frumoasă, întrucât nu-și dă seama că asta îți dorești de fapt. Chiar dacă îți vei lua o mașină nouă, cel mai probabil va ajunge și aceasta să îți displace în cel mai scurt timp, pentru că asta ai afirmat. Singurele cuvinte pe care le aude subconștientul sunt: „Nu-mi place“ și „mașină“. De aceea, afirmă întotdeauna foarte clar ceea ce îți dorești, într-o manieră cât mai pozitivă, de genul: „*Am o mașină nouă, minunat de frumoasă, care corespunde perfect nevoilor mele*“.

Am descoperit din experiența personală că una din cele mai rapide modalități de a scăpa de ceva care îți displace profund constă în *a binecuvânta aspectul respectiv plin de iubire*: „*Te binecuvântează plin de iubire, te eliberez și mă*

detașez de tine“. Metoda funcționează la fel de bine în cazul oamenilor, al situațiilor, al locurilor și al obiectelor. De pildă, îți recomand să încerci această metodă cu un obicei la care dorești să renunți. Cunosco pe cineva care le-a spus: „Te binecuvântează plin de iubire și mă eliberez de tine“ tuturor țigărilor pe care le fuma. După câteva zile, dorința lui de a fuma a scăzut drastic, iar după câteva săptămâni a renunțat complet la acest obicei.

Tu meriți tot ce este mai bun în viață

Gândește-te puțin. Ce anume îți dorești cu adevărat în clipa de față? Ce îți dorești să experimentezi astăzi? După ce ai stabilit ce anume îți dorești, rostește următoarea afirmație: „Accept pentru mine (ceea ce îți dorești)“. Acesta este nivelul pe care rămân blocați cei mai mulți dintre oameni.

Există în lume o convingere aproape universală că noi nu merităm să primim tot ceea ce ne dorim. Puterea noastră personală depinde de felul în care ne percepem propriile merite. Sentimentul că nu merităm să primim ceea ce ne dorim vine de regulă din copilărie. Asta nu înseamnă însă că nu ne putem schimba. Mulți oameni vin la mine și îmi spun: „Louise, afirmațiile nu funcționează în cazul meu“. În realitate, ele funcționează cât se poate de bine, dar ei au convingerea profundă că nu merită să primească nimic bun de la viață.

Cea mai bună metodă de a afla dacă ești convins că meriți să primești ceva constă în a afirma că deții deja lucrul

respectiv și a urmări apoi gândurile care îți trec prin minte. Notează întotdeauna în scris aceste gânduri, căci ele îți vor apărea astfel mai clar. Singurul lucru care te împiedică să consideri că meriți ceva bun, să te iubești pe tine însuși sau să primești orice îți dorești de la viață este opinia unei alte persoane, pe care ai acceptat-o cândva, considerând-o un adevăr.

Atunci când nu credem că merităm să primim ceva bun de la viață, noi ne tăiem singuri craca de sub picioare, într-o mare varietate de feluri. De pildă, noi putem crea haos în viața noastră, putem pierde ceva, ne putem răni, ne putem îmbolnăvi sau putem avea un accident. De aceea, este foarte important să începem să credem că merităm tot ce are viața mai bun de oferit.

Care este primul gând de care ai nevoie pentru a-ți reprograma o convingere negativă, creând apoi o nouă realitate în viața ta? Care este fundamentul pe care trebuie să ți-l clădești pentru a simți că stai pe un pământ solid, pe care poți construi apoi orice? Ce trebuie să cunoști, să crezi și să accepți în legătură cu tine însuși? Iată câteva gânduri pozitive pe care le consider foarte utile pentru început:

- *Merit tot ce este mai bun.*
- *Sunt un om care merită să se bucure de viață.*
- *Mă iubesc pe mine însumi.*
- *Îmi permit mie însumi să mă simt împlinit.*

Aceste gânduri permit construirea celui mai bun fundament al convingerilor, pe care vei putea clădi apoi tot ceea ce îți vei dori. Pentru a-ți crea realitatea dorită, practică întotdeauna afirmațiile necesare pe acest fundament solid.



Ori de câte ori țin o conferință, se găsește întotdeauna cineva care să îmi spună la sfârșit sau care să îmi scrie peste ceva timp că s-a vindecat de o afecțiune în timp ce se afla în sala de conferință. Uneori este vorba de o afecțiune minoră, alteori de o vindecare dramatică. De pildă, o femeie a venit recent la mine și mi-a spus că a avut un nodul la sân care a dispărut pur și simplu în timpul conferinței. Cu siguranță, a auzit un anumit mesaj și s-a detașat de o anumită convingere negativă. Astfel de exemple atestă cât de puternici suntem fiecare dintre noi. Dacă nu ne simțim pregătiți să ne detașăm de o anumită convingere negativă, cramponându-ne de ea întrucât ni se pare că ne servește într-un anumit fel, orice metodă de lucru cu subconștientul am practica, aceasta nu va funcționa. În schimb, dacă ne simțim pregătiți să ne detașăm de convingerea noastră, așa cum s-a întâmplat în cazul acestei femei, este uimitor cât de mult ne pot ajuta chiar și cele mai neînsemnate circumstanțe.

Dacă ai o convingere sau un obicei de care nu poți să scapi, întreabă-te la ce îți folosesc ele. Cu ce te ajută ele? Dacă nu primești niciun răspuns, pune-ți întrebarea altfel: „Ce s-ar întâmpla dacă nu aş mai avea acest obicei (sau această convingere)?“ De cele mai multe ori, răspunsul va fi probabil: „Viața mea ar fi mai bună“. Ajungem astfel din nou la esența problemei: convingerea noastră că nu merităm o viață mai bună.

Comanda adresată bucătăriei cosmice

Atunci când rostești pentru prima dată o afirmație, aceasta poate părea neadevărată, dar reține: afirmațiile sunt ca niște semințe plantate în sol. Atunci când plantăm o sămânță în pământ, noi nu obținem o plantă matură a doua zi, ci trebuie să ne exersăm răbdarea de-a lungul întregii perioade de creștere. Dacă vei continua să rostești afirmația, fie te vei elibera de ceea ce nu îți dorești și astfel afirmația va deveni adevărată, fie vei intra pe o cale nouă. Îți poate veni o idee genială, sau poți primi un telefon de la un prieten care te va întreba: „Ai încercat vreodată cutare metodă?” Pe scurt, vei fi condus pas cu pas către destinația la care dorești să ajungi.

Rostește întotdeauna afirmațiile la timpul prezent. Dacă dorești, le poți incanta pe o melodie preferată sau creată ad-hoc, care să ți se fixeze în creier astfel încât să o poți repeta la infinit, chiar și atunci când nu ești atent. Îți reamintesc de asemenea că nu poți influența o altă persoană prin afirmațiile tale. De pildă, dacă vei repeta: „John este îndrăgostit de mine“, tu nu practici o tehnică pozitivă, ci una de manipulare, încercând să obții controlul asupra vieții lui John. Astfel de tehnici sunt practicate în magia neagră și au întotdeauna un efect de bumerang, întorcându-se împotriva celui care le practică. De pildă, dacă nu vei obține ceea ce îți dorești, vei deveni excesiv de nefericită. Cel mai bine este să repeți: „Sunt iubită de un bărbat minunat, care are următoarele calități“. Enumeră apoi calitățile pe care le dorești la un partener de cuplu. Procedând în acest fel, tu

îi vei permite Puterii interioare să atragă către tine persoana ideală care corespunde acestui portret, și care ar putea fi chiar John.

Noi nu avem de unde să știm ce lecții spirituale trebuie să învețe cei din jurul nostru, așa că nu avem niciun drept să interferăm cu viața lor. Cu siguranță, nouă nu ne-ar plăcea ca altcineva să practice astfel de metode cu noi. Dacă cineva este bolnav, binecuvântează-l și transmite-i iubirea și pacea ta, dar nu solicita vindecarea lui.

Metaforic vorbind, eu obișnuiesc să compar repetarea afirmațiilor pozitive cu o comandă adresată *bucătăriei cosmice*. Atunci când te duci la restaurant și îi dai o comandă chelnerului, tu nu te duci după el în bucătărie pentru a vedea dacă bucătarul a primit comanda și cum o pregătește el. Stai liniștit la masa ta și îți bei ceaiul sau cafeaua, sau discuți cu un prieten. Pornești astfel de la premisa că în tot acest timp felul de mâncare comandat este pregătit și îți va fi adus atunci când va fi gata. La fel se petrec lucrurile și cu afirmațiile pe care le rostim.

După ce transmitem comanda noastră *bucătăriei cosmice*, marele bucătar sau Puterea Superioară începe să o pregătească. În tot acest timp, tu îți poți vedea liniștit de viață, știind că cineva se ocupă de comanda ta. Chiar dacă nu asistezi direct la procesul de pregătire, tu știi că acesta este în curs de execuție. Dacă felul de mâncare comandat vine și constăți că este cu totul altceva decât ai comandat tu, atunci îl trimiți înapoi (dacă nu ești complet lipsit de respect de sine). Dacă îți lipsește respectul de sine, îl vei consuma. Tu ai dreptul să procedezi la fel și în cazul *bucătăriei cosmice*. Dacă nu

primești exact ce ai comandat, tu poți refuza acceptarea cadoului, spunând: „Nu, eu am comandat cu totul altceva. Iată ceea ce îmi doresc“. Poate că nu ai fost suficient de clar atunci când ai dat prima comandă.

Și în acest caz, secretul constă în detașare. Ori de câte ori îmi închei o meditație sau un tratament, eu rostesc cuvintele: „*Așa să fie*“. Într-un fel, este ca și cum aș spune: „Putere Superioară, de acum înainte chestiunea se află în mâinile tale. Eu nu mai sunt preocupată de ea“. Tratamentul mental și spiritual predat de Știința Minții este extrem de eficient. Dacă dorești mai multe informații legate de acest tratament, îți recomand să apelezi la Biserica Științei Religioase din zona ta sau să citești cărțile lui Ernest Holmes.

Reprogramarea minții subconștiente

Gândurile pe care le emitem noi se acumulează în subconștientul nostru, iar atunci când ne așteptăm mai puțin, ele pot ieși la suprafață. De aceea, atunci când ne reprogramăm mintea, este cât se poate de normal și de natural să avansăm câțiva pași, apoi să revenim de unde am plecat, pentru a avansa apoi din nou câțiva pași. Acest joc face parte integrantă din practică. Nu cred să existe vreo îndeletnicire nouă pe care cineva să o poată învăța perfect în primele 20 de minute de practică.

Îți mai aduci aminte cum a fost atunci când ai învățat cum să utilizezi un calculator? Cât de frustrat te-ai simțit? Ai fost nevoit atunci să înveți cum funcționează el și care

sunt legile sistemului său de operare. Eu una mi-am numit calculatorul Doamna Magică, întrucât atunci când i-am învățat regulile, el a început să funcționeze ca prin magie, făcând lucruri pe care nu l-aș fi crezut niciodată în stare. În schimb, în timpul procesului de învățare m-a silit de multe ori să îmi corectez greșelile ștergându-mi pagini întregi lucrate, pe care trebuia să le scriu apoi din nou. Aceste greșeli m-au ajutat însă să învăț.

Dacă dorești să curgi la unison cu curentul vieții, să te lași dus de val, cum s-ar spune, tu trebuie să devii conștient de faptul că subconștientul tău funcționează la fel ca un computer. Tu nu poți scoate decât ceea ce introduci în el. Dacă introduci gânduri negative, nu vei avea parte decât de experiențe negative. Tu ai nevoie de timp și de practică pentru a învăța acest nou mod de a gândi. Atunci când înveți ceva nou și vechiul tipar revine în mintea ta, tu nu trebuie să îți spui: „Of, nu am învățat nimic“, ci: „Foarte bine, haide să mai încerc o dată“.

La fel, dacă ai lucrat pentru eliminarea unui tipar vechi, cum ai putea ști dacă acesta a dispărut cu adevărat din subconștientul tău dacă nu te supui unui test? De aceea, pune-te din nou în vechea situație și observi cum reacționezi. Dacă reacționezi exact ca în trecut, înseamnă că nu ai învățat cu adevărat această lecție, așa că trebuie să continui să lucrezi asupra ei. La asta se rezumă totul. Noi avem nevoie de aceste mici teste, pentru a vedea cât de mult am progresat în realitate. Ori de câte ori repetăm afirmații noi, noi ne oferim șansa de a reacționa diferit. Indiferent dacă este vorba de o chestiune de sănătate, de o problemă financiară sau

relațională, dacă reacționăm într-un mod diferit la aceeași situație înseamnă că ne aflăm pe calea cea bună, care va conduce către o situație complet diferită. De aceea, ne putem focaliza atenția asupra altor domenii de viață.

Și încă un lucru pe care doresc să îl subliniez: noi lucrăm întotdeauna cu straturi din ce în ce mai profunde ale problemei. La un moment dat putem ajunge la un platou, spunând: „Am reușit!“ În final, vechea problemă iese din nou la suprafață, iar noi ne accidentăm sau ne îmbolnăvim. În astfel de cazuri, noi trebuie să vedem ce convingeri se ascund sub suprafața aparențelor. Este posibil să fim nevoiți să ne continuăm lucrul cu noi înșine, însă pe un nivel mai profund.

Chiar dacă o veche problemă asupra căreia ai lucrat revine în viața ta, nu trebuie să crezi că *nu ești suficient de bun*. În cazul meu, după ce am descoperit că nu sunt deloc o *persoană rea* numai pentru că mă confrunt din nou cu o problemă veche, pe care am crezut că am rezolvat-o, mi-a fost mult mai ușor să merg mai departe. Am învățat astfel să îmi spun: „Louise, te descurci foarte bine. Iată cât de departe ai ajuns. Ai nevoie doar de mai multă practică. Și nu uita că te iubesc“.



Eu cred că toți oamenii decid să se întrupeze pe această planetă în anumite locuri și în anumite momente. Noi am ales să venim aici pentru a învăța anumite lecții particulare, astfel încât să putem avansa pe calea evoluției spirituale.

Una din modalitățile prin care îi putem permite procesului vieții să se desfășoare într-o manieră pozitivă și echilibrată în cazul nostru constă în a ne declara propriile adevăruri personale. Optează pentru renunțarea la convingerile limitatoare care te-au împiedicat până acum să te bucuri de beneficiile pe care ți le-ai dorit. Declară-ți deschis intenția de a șterge din mintea ta toate tiparele mentale negative. Renunță la temeri și la poverile trecutului. A trecut mult timp de când am adoptat personal următoarele idei, care au funcționat perfect în cazul meu:

- *Tot ceea ce trebuie să știu îmi este revelat.*
- *Tot ceea ce am nevoie vine la mine la momentul potrivit și în locul potrivit.*
- *Viața este o bucurie și este impregnată de iubire.*
- *Sunt o ființă plină de iubire, demnă de a fi iubită și cu adevărat iubită.*
- *Sunt sănătoasă și plină de energie.*
- *Trăiesc în prosperitate.*
- *Îmi propun să mă schimb în bine și să cresc din punct de vedere spiritual.*
- *Totul este bine în lumea mea.*

Viața m-a învățat că noi nu ne putem păstra nonstop pozitivitatea, și mă includ și pe mine în această categorie. De aceea, atât cât îmi stă în puteri, eu îmi vizualizez viața ca pe o experiență minunată și plină de bucurie. De foarte mult timp, mi-am impregnat adânc în subconștient ideea că sunt în siguranță, până când aceasta a devenit o lege pentru mine.

Eu cred că tot ce am nevoie să știu îmi este revelat, ceea ce înseamnă că trebuie să îmi țin ochii și urechile larg

deschise. Îmi amintesc că în perioada când am fost bolnavă de cancer mi-a trecut prin minte că reflexologia m-ar putea ajuta foarte mult. Într-o seară, m-am dus la o conferință oarecare. De regulă mă așez în primul rând, întrucât îmi place să stau cât mai aproape de vorbitor. De data aceasta am simțit însă impulsul să mă așez undeva în spate. În secunda următoare, lângă mine s-a așezat un reflexolog. Am început să stăm de vorbă și am aflat cu această ocazie cu ce se ocupă și faptul că face inclusiv vizite la domiciliul clientului. În acest fel, nu am mai fost nevoită să îmi caut un reflexolog, întrucât a venit acesta la mine.

Am de asemenea convingerea că tot ce am nevoie vine la mine la momentul potrivit și în locul potrivit. Ori de câte ori mi se pare că ceva nu merge bine în viața mea, mă gândesc imediat: „Totul este bine. Nu am nicio problemă. Știu că totul este perfect în viața mea. Aceasta este doar o lecție, o experiență, dar voi trece cu ușurință de ea. Cu siguranță, ea servește într-un tot al binelui meu suprem. Totul este bine. Respiră profund. Este în regulă“. Fac de asemenea tot ce îmi stă în puteri pentru a mă calma, după care mă gândesc în mod rațional la ceea ce se întâmplă. În acest fel, am reușit să trec cu bine de toate momentele dificile din viața mea. Uneori îmi ia ceva timp, dar de cele mai multe ori ceea ce părea inițial a fi un dezastru se dovedește în final o veritabilă binecuvântare pentru mine, sau cel puțin nu se dovedește o catastrofă atât de mare cum mi se părea la început. În realitate, fiecare eveniment reprezintă o experiență din care avem ceva de învățat.

Îmi place să practic cât mai mult *dialogul interior pozitiv*, dimineata, la prânz și seara. Mi-am deschis foarte mult inima și practic cât de des posibil iubirea față de sine și față de ceilalți oameni. În acest fel, iubirea mea se dilată tot timpul. Astfel, ceea ce fac astăzi este mult mai intens decât ceea ce făceam acum șase luni sau acum un an. De asemenea, sunt ferm convinsă că peste un an de acum înainte conștiința și inima mea vor fi încă și mai puternic dilatate, și implicit că trăirile mele vor fi mai intense. Pornesc întotdeauna de la premisa că ceea ce cred în legătură cu mine va deveni cândva adevărat, așa că optez numai pentru convingeri cât mai plăcute legate de ființa și de viața mea. A existat o vreme când procedam exact pe dos; de aceea, consider că m-am maturizat, dar continui să lucrez cu și mai multă perseverență asupra ființei mele.

De asemenea, eu cred în meditație. Din punctul meu de vedere, meditația înseamnă să stai relaxat și să îți blochezi dialogul interior o perioadă suficient de lungă de timp pentru a putea auzi vocea înțelepciunii tale interioare. Atunci când meditez, obișnuiesc să îmi închid ochii, după care respir profund și îmi pun următoarea întrebare: „*Ce anume trebuie să știu?*“ După care ascult pur și simplu. Alte întrebări pe care mi le pun uneori sunt: „*Ce trebuie să învăț?*“ sau „*În ce constă această lecție?*“ Sunt situații în care ni se pare că trebuie să *rezolvăm* ceva în viața noastră, dar în care nu trebuie de fapt decât să *învățăm* ceva.

Atunci când am început să meditez pentru prima dată în viață, în primele trei săptămâni am avut dureri îngrozitoare de cap. Meditația era ceva absolut neobișnuit pentru mine

și se împotriva tuturor programelor mele interioare obișnuite. Am continuat totuși să o practic cu încăpățănare, iar durerile de cap au dispărut în cele din urmă.

Dacă atunci când meditezi, la suprafața conștiinței tale se ridică o cantitate foarte mare de negativitate, înseamnă că aceasta *simte nevoia* să se ridice la suprafață și profită de cel mai mic prilej pentru a o face. Din acest punct de vedere, liniștirea minții este un prilej ideal. Dacă te afli în această situație, vizualizează-ți negativitatea dispersându-se pur și simplu. Nu încerca să te lupți cu ea. Las-o să iasă în continuare, atât timp cât simte această nevoie.

Dacă adormi în timp ce meditezi, nu este nicio problemă. Lasă-ți corpul să procedeze așa cum crede de cuviință. În timp, el se va echilibra și va accepta să rămână conștient în timpul meditației.



Reprogramarea vechilor convingeri negative este o metodă foarte puternică. Una dintre cele mai bune modalități prin care o poți practica este aceea a înregistrării unei benzi *cu propria ta voce* rostind afirmațiile dorite. Rulează apoi această casetă în timp ce dormi. Ea va avea un mare impact asupra subconștientului tău, întrucât acesta îți va recunoaște propria voce. O metodă cu efecte încă și mai puternice constă în înregistrarea (dacă este posibil) a vocii mamei tale care îți spune cât de minunat ești și cât de mult te iubește. După ce ai făcut înregistrarea, cel mai bine este să îți relaxezi corpul înainte de a începe reprogramarea. Mulți oameni

practică relaxarea concentrându-se succesiv asupra diferitelor părți corporale, începând cu vârfurile degetelor de la picioare și avansând gradat către creștetul capului. Ei își contractă inițial mușchii din zona asupra căreia se concentrează, după care îi relaxează. Orice procedeu ai adopta, urmărește să elimini toate tensiunile din corp. Eliberează-te inclusiv de emoții. Intră astfel într-o stare de deschidere și de receptivitate. Cu cât vei fi mai relaxat, cu atât mai ușor îți va fi să receptezi noile informații. Reține: tu ești singura persoană care deține controlul asupra ta și te afli întotdeauna în siguranță.

Este minunat să asculți benzi înregistrate, să citești cărți de autoperfecționare și să îți repeți afirmațiile, dar ce faci în restul de 23 de ore și 30 de minute care îți mai rămân din ziua respectivă? De fapt, aceasta este perioada cea mai importantă a zilei. Dacă stai jos și meditezi, după care te ridici, te duci la muncă și începi să ții la cineva, subconștientul tău va primi mesaje contradictorii. Meditația și afirmațiile au rostul lor, dar celelalte momente ale zilei sunt la fel de importante.

Consideră îndoiala un prieten care are rolul de a-ți aduce aminte

Mulți oameni mă întreabă dacă își rostesc corect afirmațiile sau dacă evoluează în vreun fel. Eu îi învăț să își privească *îndoielile* dintr-o altă perspectivă decât până acum. Convingerea mea este că mintea subconștientă își are sediul

în plexul solar, locul în care se acumulează toate *sentimentele instinctuale*. Atunci când în viața ta se petrece ceva subit, nu ți se întâmplă să simți o senzație puternică în acest loc? Plexul solar este locul în care depozităm noi toate emoțiile noastre.

Încă de când eram copii, toate mesajele pe care le-am primit, tot ce am făcut, toate experiențele pe care le-am trăit și tot ce am spus vreodată, totul a fost depozitat într-un sertar din zona plexului solar. Personal, îmi place să-mi imaginez câteodată că în interiorul acestui plex există niște funcționari mititei și ori de câte ori emitem un gând sau trăim o experiență, ei îndosariază acest gând sau această experiență într-un dosar pe care îl pun apoi la locul potrivit. Foarte mulți oameni au de pildă dosare intitulate: *Nu sunt destul de bun*, sau *Nu voi reuși niciodată*, sau *Nimic din ceea ce fac nu-mi iese*. Ei sunt pur și simplu îngropați sub aceste dosare. Dacă încep brusc să repete afirmații de genul: „*Sunt un om minunat și mă iubesc pe mine însumi*“, micuții funcționari nu prea știu ce să facă cu ele: „Ce-i asta!? se întreabă ei intrigati. Unde trebuie să introducem acest dosar? Până acum nu am mai avut niciodată de-a face cu un astfel de gând!“

De aceea, funcționarii îndosariază noul gând la rubrica *Îndoială*. „Hei, Îndoială, îi strigă ei, vino și vezi despre ce este vorba“. Și astfel, *Îndoiala* preia noul mesaj și întreabă mintea conștientă: „Ce este asta? De când te cunoaștem, tu ne-ai transmis întotdeauna cu totul altfel de mesaje“. La nivel conștient, noi putem reacționa în două feluri. Îi putem spune *Îndoielii*: „O, ai dreptate. Am greșit. Nu sunt bun de nimic. Îmi pare rău. Am greșit mesajul“, revenind apoi la vechile

noastre obiceiuri, sau îi putem spune: „Nu mai am nevoie de vechile mesaje. Iubirea este noul cuvânt de ordine“. Spune-i *Îndoielii* să înceapă un dosar nou, întrucât vor urma foarte multe mesaje de iubire de acum înainte. Învață să îți tratezi îndoiala ca pe un prieten, nu ca pe un dușman, și mulțumește-i pentru că încearcă să lămurească lucrurile.



Nu contează cu ce te ocupi în această lume. Nu contează dacă ești președinte de bancă sau spălător de vase, soție casnică sau marinar. Oricine ai fi, tu ai înlăuntrul tău o înțelepciune care este conectată la Adevărul Universal. Dacă ești dispus să privești în interiorul tău și să îți pui o întrebare simplă, de genul: „Ce încearcă să mă învețe această experiență?“, iar apoi asculți în liniște, tu vei primi cu siguranță răspunsul. Cei mai mulți dintre oameni sunt atât de ocupați alergând încolo și înapoi și creându-și această telenovelă pe care o numesc viață, încât nu își aud niciodată vocea interioară.

Nu îți ceda niciodată puterea personală altor oameni, imaginilor pe care și le creează aceștia în legătură cu binele și răul. Ei nu au putere asupra ta decât în măsura în care le-o cedezi tu. Foarte multe grupuri de oameni își cedează puterea în favoarea altor grupuri. Acest lucru se întâmplă în toate culturile. De pildă, femeile din cultura noastră își cedează adeseori puterea în favoarea bărbaților. Ele afirmă frecvent lucruri de genul: „Soțul meu nu îmi permite“. Exact asta înseamnă să îți cedezi puterea personală în favoarea altcuiva.

Dacă ajungi să crezi așa ceva, tu te încui practic într-o celulă din care nu mai poți ieși decât dacă obții permisiunea unei alte persoane. Cu cât îți vei păstra mintea mai deschisă, cu atât mai multe lucruri vei învăța și cu atât mai mult vei crește și te vei transforma.

O femeie mi-a povestit odată că atunci când s-a măritat, era foarte supusă, întrucât așa fusese crescută. A avut nevoie de ani de zile pentru a realiza că această condiționare o ținea închisă într-o celulă. Ea a ajuns să acuze pe toată lumea pentru problemele ei, de la socri și până la soțul ei. În cele din urmă, ea a divorțat de bărbat, dar a continuat să îl acuze tacit pentru tot ce nu mergea bine în viața ei. A avut nevoie de zece ani pentru a se elibera de aceste tipare mentale și pentru a-și recâștiga puterea personală. În final, ea a înțeles că singura responsabilă pentru faptul că nu și-a spus cuvântul și nu și-a luat apărarea a fost *ea însăși*, nu soțul și nu socrii ei. Aceștia nu au făcut altceva decât să reflecte înapoi către ea ceea ce simțea ea însăși în sinea ei: un sentiment de neputință.

Nu accepta să îți cedezi puterea personală nici pornind de la ceea ce citești. Îmi amintesc că acum câțiva ani am citit un articol într-o revistă binecunoscută despre o serie de subiecte despre care se întâmpla să știu câte ceva. După părerea mea, informațiile prezentate în revistă erau complet eronate, așa că am renunțat să o mai cumpăr timp de foarte mulți ani de zile, întrucât și-a pierdut orice credibilitate în fața mea. Noi suntem singura autoritate din viața noastră și nu trebuie să credem că dacă o idee a văzut lumina tiparului, ea este neapărat adevărată.

Faimosul conferențiar Terry Cole-Whittaker a scris o carte minunată intitulată *Ce crezi tu despre mine nu este treaba mea*. Exact așa ar trebui să stea lucrurile în cazul tuturor oamenilor. Ce crezi tu despre mine nu este treaba mea, ci *a ta*. De altfel, mai devreme sau mai târziu gândurile tale se vor întoarce la tine, exact pe vibrația pe care le-ai emis.

Atunci când devenim conștienți de noi înșine și de ceea ce ne dorim de la viață, noi putem începe să ne schimbăm. Unicul rol al vieții este *să ne slujească*. Tot ce trebuie să facem noi în această direcție este să îi cerem ceea ce dorim. Spune-i vieții ce îți dorești de la ea, iar apoi deschide-te și primește ceea ce îți oferă ea.

PARTEA A DOUA

DIZOLVAREA OBSTACOLELOR



*Noi trebuie să realizăm ce se
întâmplă în interiorul nostru, pentru a
înțelege la ce convingeri trebuie să
renunțăm. În loc să ne ascundem durerea,
noi ne putem elibera complet de ea.*

CAPITOLUL 5

ÎNȚELEGEREA BLOCAJELOR CARE TE ÎNLĂNȚUIE

*Tiparele cronicizate ale urii de sine, vinovăției
și autocriticii amplifică stresul organismului și
slăbesc sistemul imunitar.*

Acum, că am înțeles ceva mai multe lucruri despre puterea pe care o avem cu toții în interior, îți propun să examinăm ce anume ne împiedică să o folosim. Personal, am convingerea că toți oamenii au în interior blocaje sau bariere care îi împiedică să se bucure de viață. Chiar și după foarte mult lucru cu noi înșine și după eliminarea foarte multor blocaje, noi și noi straturi de blocaje străvechi continuă să iasă la suprafață.

Foarte mulți oameni se consideră atât de neputincioși încât ajung să creadă că, orice ar face, nu sunt și nu vor fi niciodată suficient de buni. Din păcate, ei își proiectează aceste defecte inclusiv asupra celor din jur, ajungând să

considere că toți oamenii sunt la fel de dizarmonioși ca ei. Cei care continuă să spună la orice vârstă: „Nu pot face cutare lucru pentru că mama m-a învățat... sau pentru că tata mi-a spus...“, încă nu s-au maturizat.

Ceea ce îmi propun în această secțiune este să te ajut să elimini aceste blocaje și aceste bariere interioare, eventual să te înveți și anumite lucruri noi, despre care poate că nu știai nimic până acum. Cine știe? Poate că o anumită frază pe care o vei citi în continuare va produce în tine un declic, trezind în mintea ta o nouă idee.

Îți poți imagina ce minunat ar fi dacă ai învăța în fiecare zi câte o idee nouă, care să te ajute să scapi de povara trecutului și să îți creezi mai multă armonie în viața ta? Atunci când vei ajunge să înțelegi procesul individual al vieții, tu vei ști în ce direcție să o apuci. Dacă îți vei focaliza întreaga energie asupra procesului de lucru cu sinele, mai devreme sau mai târziu toate problemele și tiparele care trebuie dizolvate îți vor apărea limpede în fața ochiului interior.

Cu toții avem provocări în viață. Nu există om fără probleme. Nimeni nu poate trece prin viață lin, fără să se confrunte cu niciun obstacol. Dacă o astfel de viață ar fi posibilă, ce rost ar mai avea să ne înscriem la această școală particulară numită Pământ? Unii oameni se confruntă cu probleme de sănătate, iar alții cu provocări relaționale, legate de carieră sau financiare. Unii au prea puțin, iar alții prea mult.

Eu cred că una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă oamenii este faptul că nu au nici cea mai mică

idee în legătură cu convingerile și gândurile la care își doresc să renunțe. De multe ori, noi știm ce ne dorim și ce nu funcționează în viața noastră, dar nu înțelegem ce anume ne împiedică să ne bucurăm de ceea ce ne dorim. De aceea, îți propun să ne ocupăm în continuare de blocajele care ne înlănțuie în mod curent.



Gândește-te puțin la tiparele mentale, la problemele și la situațiile care te împiedică să mergi mai departe și să te bucuri de viață. De ce natură sunt acestea? În care din următoarele categorii se încadrează ele: *critică*, *teamă*, *vinovăție*, sau *resentimente*? Personal, eu numesc aceste categorii: *Principalele patru tipuri de blocaje*. Care este categoria ta preferată? De pildă, categoria cu care m-am luptat eu cel mai mult în viața mea a fost o combinație de critică și resentimente. Foarte mulți oameni se încadrează în două sau mai multe categorii, la fel ca mine. Tu din ce categorie crezi că faci parte? Ești măcinat cumva de teamă, sau de vinovăție? Ești extrem de critic, sau plin de resentimente? Resentimentele nu sunt altceva decât o formă de mânie refulată în subconștient. De pildă, dacă ai convingerea că nu ți se permite să îți exprimi mânia, cel mai probabil ai foarte multe resentimente acumulate în subconștient.

Noi nu ne putem nega propriile sentimente. Oricât am dori acest lucru, acestea nu pot fi ignorate la infinit. Atunci când am fost diagnosticată cu cancer, eu am fost nevoită să mă examinez cu cea mai mare atenție, ajungând să recunosc

multe lucruri despre care până atunci nu am fost niciodată dispusă să consider că îmi aparțin. Spre exemplu, eram o persoană plină de resentimente și purtam în mine foarte multă amărăciune acumulată în trecut. Pusă în fața realității crude, mi-am spus: „Louise, nu mai ai timp pentru așa ceva. Trebuie să te schimbi, și asta cât mai rapid cu putință“. După cum s-a exprimat foarte inspirat Peter McWilliams: „Tu nu-ți mai poți permite luxul gândurilor negative“.

Experiențele tale reflectă întotdeauna convingerile tale interioare. La modul cel mai strict vorbind, tu îți poți deduce convingerile contemplându-ți experiențele. Oricât de tulburătoare ți s-ar părea această idee, toți oamenii din viața ta reflectă o anumită convingere pe care o ai despre tine. Dacă ești criticat tot timpul la serviciu, probabil că ești foarte critic tu însuși, imitându-ți părinții care te-au criticat cândva. Ori de câte ori ți se întâmplă un eveniment nedorit, tu ai cea mai bună ocazie de a privi în interior și de a te întreba: „În ce fel am contribuit eu însumi la această experiență? Ce aspect din ființa mea crede că merită acest lucru?“



Cu toții avem tipare moștenite din familie. De aceea, este foarte ușor să dăm vina pe părinți, pe copilăria noastră sau pe mediul în care am crescut, dar acest lucru nu face decât să ne mențină blocați. În niciun caz nu ne poate elibera. Atât timp cât vom păstra această atitudine, noi vom rămâne niște victime și vom continua să repetăm aceleași experiențe la infinit.

Nu contează ce ți-a făcut sau ce te-a învățat altcineva în trecut. Pornește de la premisa că astăzi este o nouă zi. Acum nu te mai poate controla nimeni. Momentul prezent este singurul în care îți poți crea propriul viitor, contribuind astfel inclusiv la viitorul acestei lumi. Nu contează nici măcar ce spun eu. Singurul care îți poate influența viitorul ești *tu*. Numai tu îți poți schimba felul în care gândești, în care simți și în care acționezi. Tot ce afirm eu este că tu *poți* face acest lucru, întrucât înlăuntrul tău se află o Putere Superioară care te poate ajuta să te eliberezi de toate aceste tipare mentale, cu singura condiție să îi permiți.

Amintește-ți cum te simțeai atunci când erai un copilăș foarte mic. La acea vreme te iubeai exact așa cum erai. Niciun copil de vârstă foarte mică nu își critică trupul spunând: „O, șoldurile mele sunt prea mari!“ Copiii sunt pur și simplu fericiți că au un corp. Ei își exprimă liber sentimentele. Atunci când un copil este fericit, toți cei din jur își dau seama de acest lucru. Atunci când el este supărat, chiar și vecinii află! Copiii nu se tem niciodată să își exprime emoțiile în fața celorlalți oameni. Ei trăiesc întotdeauna în momentul prezent. La fel ai fost și tu cândva. După ce ai crescut, tu ai început să îi asculți pe oamenii din jurul tău și ai învățat de la ei tiparul fricii, al vinovăției și al criticii.

Dacă ai crescut într-o familie în care toată lumea era foarte critică, tu nu poți fi altfel la maturitate. Dacă ai crescut într-o familie în care nu ai avut voie să îți exprimi mânia, probabil că te îngrozește gândul unei confruntări pline de furie, preferând să îți înghiți mânia și să o proiectezi asupra corpului tău.

Dacă ai crescut într-o familie în care toată lumea era manipulată de sentimentul vinovăției, la fel te vei simți și ca adult. Probabil că spui tot timpul: „Îmi pare rău“ și nu afirmi niciodată ceea ce gândești cu adevărat. Practic, nu poți obține ceea ce îți dorești decât prin manipulare.

Pe măsură ce creștem, noi preluăm de la cei din jur aceste idei și pierdem astfel contactul cu înțelepciunea noastră interioară. De aceea, noi trebuie să renunțăm mai întâi la aceste prejudecăți, întorcându-ne la acea stare de puritate pe care am avut-o cândva, pe vremea când ne iubeam cu adevărat pe noi înșine. Noi trebuie să regăsim minunata inocență a copilăriei și acea bucurie de a trăi manifestată clipă de clipă pe care o simt copiii în starea lor beatifică de minunare.



Gândește-te cu toată seriozitatea la adevărurile pe care dorești să le afirmi în legătură cu persoana ta. Formulează aceste afirmații într-o manieră pozitivă, nu negativă. În continuare, du-te în fața oglinzii și repetă aceste afirmații. Conștientizează obstacolele care îți stau în cale. De pildă, dacă faci afirmația: „*Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi*“, fii foarte atent la eventualele mesaje negative care ies la suprafață din subconștient. Nu le respinge, ci privește-le ca pe niște comori, căci ele vor deveni cheia care te va ajuta să descui poarta către libertatea ta. Cele mai multe dintre aceste mesaje vor aparține uneia din cele patru categorii amintite mai sus: criticism, teamă, vinovăție sau resen-

timente. Cel mai probabil, tu nu ai ajuns singur la aceste concluzii, ci ai învățat aceste mesaje de la alți oameni.

Unii oameni își aleg pentru această viață sarcini extrem de dificile. Convingerea mea este însă că noi ne aflăm aici pentru a învăța să ne iubim pe noi înșine în pofida tuturor *celorlalți*. Noi putem transcende oricând dorim limitările părinților sau prietenilor noștri. Dacă ai fost într-adevăr un copil cuminte, pe placul părinților tăi, asta nu înseamnă decât că ai învățat foarte rapid modul lor limitat de a privi viața. Tu ai învățat *ad litteram* ceea ce ți-au spus părinții tăi, iar acum continui să faci același lucru, deși ai crescut. Foarte mulți oameni mari continuă să audă în subconștient vocea părinților lor. Acest lucru nu este rău în sine. Înseamnă doar că părinții lor au fost niște profesori foarte buni, iar ei au fost niște elevi la fel de buni. A sosit însă timpul ca fiecare să gândească pentru sine!

Atunci când se privesc în oglindă și încearcă să rostească afirmațiile pozitive pe care doresc să și le inoculeze în subconștient, foarte mulți oameni întâmpină o opoziție interioară. Acest lucru este firesc: rezistența este primul pas care conduce către schimbare. Majoritatea oamenilor doresc ca viața lor să se schimbe în bine, dar dacă le spui să schimbe cutare lucru, îți răspund: „Cine eu? Nu, nu vreau să fac așa ceva“.

Alții trăiesc un sentiment de disperare. De multe ori, atunci când te privești în oglindă și îți spui: „Te iubesc“, copilul interior îți răspunde: „Unde ai fost în tot acest timp? Te aștept de atâta vreme să mă bagi în seamă“. Valuri de tristețe ies astfel la suprafață, întrucât tu ți-ai neglijat copilul interior o perioadă foarte lungă de timp.

Atunci când am predat acest exercițiu la unul din seminariile mele, o femeie mi-a spus că se simte extrem de speriată. Am întrebat-o ce anume o sperie și ea mi-a răspuns că a supraviețuit unui incest. Foarte mulți oameni au trecut prin această experiență traumatizantă și trebuie să învețe cum să o transceadă. Este interesant cât de des este întâlnită această experiență pe planeta noastră. La ora actuală știrile despre incesturi au explodat pur și simplu, dar eu nu cred că acestea au devenit mai frecvente decât în trecut. Din fericire, societatea noastră a mai progresat, iar oamenii au ajuns la concluzia că și copiii au drepturi. Dintr-o dată, această plagă oribilă a societății noastre a devenit evidentă, sărindu-ne în ochi. Pentru a scăpa de această problemă, noi trebuie mai întâi să o recunoaștem. Abia apoi vom putea lucra asupra ei.

Terapia psihică este extrem de importantă pentru cei care au trecut printr-un incest. Ei simt nevoia să își găsească un spațiu în care să se simtă în siguranță pentru a putea lucra cu emoțiile lor. Abia după ce se eliberează de mânie și de rușine pot ieși ei din acest spațiu privat în care se pot iubi pe ei înșiși. Indiferent care ar fi problema cu care lucrăm, noi trebuie să ne aducem în permanență aminte că sentimentele care ies la suprafața conștiinței noastre sunt simple emoții. Noi nu mai putem retrăi experiența. În schimb, trebuie să lucrăm pentru a ajuta copilul nostru interior să se simtă în siguranță. Mai mult, trebuie să îi mulțumim pentru că a avut curajul de a supraviețui experienței. De multe ori, atunci când lucrăm cu o problemă dificilă, așa cum este incestul, este foarte dificil să acceptăm că persoana care

ne-a abuzat a făcut singurul lucru pe care îl putea face la vremea respectivă cu nivelul de înțelegere și cu cunoașterea de care dispunea. Toate actele de violență sunt comise de oameni care au fost abuzați ei înșiși. Cu toții avem nevoie de vindecare. Dacă vom învăța să ne iubim și să ne prețuim așa cum suntem, noi nu vom mai simți nevoia să rănim pe altcineva.

Renunță complet la critici

Oamenii care suferă de boala criticii obișnuiesc să se critice la infinit pentru aceleași motive. Ei ar trebui să se trezească și să-și dea seama că aceste critici nu funcționează niciodată! Personal, le recomand o cu totul altă tactică: aceea de a se aproba tot timpul, exact așa cum sunt. Adeseori, oamenii critici atrag la rândul lor foarte multe critici, tocmai din cauza tiparului lor mental. Noi primim întotdeauna ceea ce oferim Universului. Mulți dintre ei simt de asemenea nevoia să fie perfecți tot timpul, dar cine poate fi cu adevărat perfect? Tu ai cunoscut vreodată un om perfect? Eu una nu am cunoscut. Ori de câte ori ne plângem de o altă persoană, noi ne plângem de fapt de un aspect care ne displace la noi înșine.

Toți cei din jur sunt o reflectare a noastră, iar ceea ce vedem în ei vedem inclusiv în noi înșine. De multe ori, noi nu acceptăm diferite părți din ființa noastră. Ne abuzăm singuri consumând alcool și droguri, fumând, mâncând în exces, și așa mai departe. Toate acestea sunt modalități prin

care ne autopedepsim pentru că nu suntem perfecți, dar cine ne cere acest lucru? De regulă, noi încercăm prin perfecționismul nostru să îndeplinim așteptările unei persoane care a jucat un rol important în primii noștri ani de viață. De aceea, detașează-te. Este suficient că *exiști*. Vei descoperi astfel că ești un om minunat, exact așa cum ești în momentul de față.

Dacă ai fost întotdeauna un om foarte critic, care a privit viața printr-un filtru extrem de negativ, vei avea nevoie de timp pentru a învăța să o privești cu mai multă iubire și cu mai multă acceptare. Renunță la critică, care nu este altceva decât un obicei, nu realitatea ființei tale, și învață să ai mai multă răbdare cu tine însuși.

Îți poți imagina ce minunat ar fi dacă ne-am putea trăi viața fără a fi vreodată criticați de altcineva? Cât de liberi și de confortabil ne-am simți! În fiecare dimineață ne-am trezi având sentimentul că începem o nouă zi minunată din viața noastră, întrucât toată lumea ne-ar iubi și ne-ar accepta, și nimeni nu ne-ar mai critica și nu ar mai avea nimic împotriva noastră. Tu îți poți oferi deja această fericire. În acest scop, învață să îți accepți toate acele calități care te fac unic și special.

Experiența vieții trăite în armonie cu tine însuși este una dintre cele mai sublime. În fiecare dimineață, atunci când te trezești, tu te poți bucura de noua zi pe care o vei petrece în compania ta.

Atunci când te iubești pe tine însuși, tu scoți automat la lumină tot ce este mai bun în tine. Nu vreau să spun cu asta că vei deveni un om mai bun, căci asta ar însemna că

acum nu ești suficient de bun. Cert este că vei descoperi noi modalități, mai pozitive, de a-ți împlini nevoile și de a exprima într-o mai mare măsură cine ești cu adevărat.

Vinovăția ne face să ne simțim inferiori

Adeseori, oamenii îți transmit mesaje negative, deoarece aceasta este maniera cea mai simplă de a te manipula. Ori de câte ori cineva încearcă să te facă să te simți vinovat, pune-ți următoarele întrebări: „Oare ce dorește? De ce procedează în acest fel?” Nu accepta nicio clipă să fii de acord cu el: „Da, are dreptate. Sunt vinovat. De aceea, trebuie să fac ce îmi spune”.

Mulți părinți își manipulează copiii prin intermediul vinovăției, întrucât la fel au fost crescuți și ei. Ei își mint copiii, făcându-i pe aceștia să se simtă *inferiori*. Chiar și după ce cresc, acești copii continuă de multe ori să fie manipulați de rude și de prieteni, pentru că nu au învățat să se respecte singuri (caz în care nu ar permite această manipulare), dar și pentru că sunt obișnuiți ei înșiși să îi manipuleze pe cei din jur.

Foarte mulți oameni trăiesc cu povara vinovăției. Ei simt întotdeauna că *greșesc* sau că nu fac ce trebuie, motiv pentru care își cer tot timpul scuze. Ei nu sunt dispuși să se ierte pe ei înșiși pentru ceva ce au făcut în trecut. Din cauza atitudinii lor, ei se condamnă pentru aproape tot ce fac. Dacă te afli în această categorie, lasă norii din viața ta să se risipească. Nimeni nu te obligă să trăiești în acest fel.

Învăță să spui *nu* și pune-i la punct pe cei care încearcă să te manipuleze prin intermediul vinovăției. Nu spun că trebuie să te înfurii neapărat pe ei, dar nici nu mai trebuie să le faci jocurile. Dacă nu ești obișnuit să refuzi pe cineva, spune-i foarte simplu: „Nu, nu voi face acest lucru“, fără prea multe amănunte. Nu-i oferi persoanei manipulative argumente și pretexte care să o ajute să te critice, clătinându-ți astfel fermitatea deciziei. Dacă oamenii vor vedea că nu mai ești dispus să te lași manipulat, ei vor renunța să mai încerce. Nimeni nu te poate controla decât dacă tu îi permiți acest lucru. Chiar dacă te vei simți vinovat prima dată când vei spune nu, te asigur că odată cu practica îți va fi din ce în ce mai ușor.



Una din femeile care au participat la unul din seminariile mele mi-a spus odată că are un copil născut cu o boală de inimă congenitală. Ea se simțea vinovată pentru acest lucru, fiind convinsă că era vina ei, că a făcut ceva în perioada sarcinii care l-a făcut pe copil să se nască astfel. Oricare ar fi adevărul, vinovăția nu rezolvă niciodată nimic. De altfel, în cazul ei nimeni nu a greșit în niciun fel. I-am spus mamei că este posibil ca sufletul copilului să fi luat singur această decizie înainte de a se naște, în scopul de a învăța o lecție împreună cu mama lui. Am învățat-o să își iubească copilul, dar și să se iubească pe sine, și să renunțe la sentimentul că a făcut ceva rău. Acest gen de vinovăție nu vindecă niciodată pe nimeni.

Dacă faci ceva care îți provoacă regrete, nu mai face acel lucru. Dacă ai făcut ceva în trecut care te face să te simți vinovat, iartă-te pe tine însuși. Dacă îți poți corecta greșeala, fă-o, și nu o mai repeta. Ori de câte ori simți o stare de vinovăție, pune-ți întrebările: „Care sunt convingerile mele legate de mine însumi? Cui încerc să îi fac pe plac?” Observă apoi convingerile din copilărie care ies la suprafața conștiinței tale.

Majoritatea clienților mei care au provocat accidente de mașină trăiesc un sentiment profund de vinovăție și nevoia de a se autopedepsi. Alții au o mare ostilitate reprimată, fiind convinși că nu au dreptul să spună ceva în apărarea lor. Vinovăția simte întotdeauna nevoia să fie pedepsită. De aceea, foarte mulți oameni care se simt vinovați devin propriii lor judecători, procurori și călăi, condamnându-se la o închisoare autoimpusă. Ei se pedepsesc singuri, dar nu-și dau seama că procesul a fost nedrept, întrucât s-a desfășurat fără prezența unui avocat al apărării.

A sosit timpul să ne iertăm pe noi înșine și să ne eliberăm.



O doamnă în vârstă de la unul din seminariile mele mi-a povestit că simte o stare de vinovăție profundă din cauza fiului ei, o persoană de vârstă mijlocie. Acesta era singurul ei copil și după ce a crescut, a devenit o persoană foarte retrasă. Femeia se simțea vinovată, întrucât l-a crescut într-o manieră foarte severă. I-am explicat că a procedat așa cum a crezut ea că era mai bine la vremea respectivă, ținând

cont de nivelul ei de înțelegere. Toți copiii își aleg singuri mamele înainte de a se întrupa, așa că la nivel spiritual fiul ei știa foarte bine în ce se bagă. I-am mai spus că își risipește inutil energia simțindu-se vinovată pentru un lucru pentru care nu mai putea face nimic. Femeia a oftat: „Păcat că s-a întâmplat ce s-a întâmplat. Îmi pare rău că nu mi-am făcut cum trebuie datoria de mamă“.

Asta înseamnă să îți risipești inutil energia. Această atitudine nu îi mai putea ajuta fiul la ora actuală, și din păcate nu o ajuta nici pe ea. Vinovăția poate deveni o povară foarte grea și îi face pe oameni să se simtă inferiori.

Am învățat-o pe participanta la seminarul meu ca de fiecare dată când simțea apărând sentimentul de vinovăție, să își spună ceva de genul: „Nu, nu mai sunt dispusă să accept acest sentiment. Îmi propun să învăț să mă iubesc pe mine însămi. Îmi accept fiul exact așa cum este“. Dacă va continua să facă acest lucru, tiparul mental va începe să se schimbe.

Chiar dacă nu știm cum să ne iubim pe noi înșine, simplul fapt că *ne propunem* să ne iubim poate produce o schimbare foarte mare în ființa noastră. Tiparele negative nu merită pur și simplu să fie cultivate. Lecția pe care o avem de învățat este întotdeauna aceeași: *să ne iubim pe noi înșine*. Lecția femeii din exemplul de mai sus era să se iubească pe ea însăși, nu să își vindece fiul. Acesta a apărut în viața ei tocmai cu scopul de a învăța să se iubească singur. Ea nu putea face acest lucru în locul lui, așa cum el nu îl putea face în locul ei.

Adeseori, religiile organizate se pricep de minune să îi facă pe oameni să se simtă vinovați. Multe dintre ele se

pretează la orice pentru a-i ține pe oameni înregimentați, manipulându-i în special atunci când sunt foarte tineri. La ora actuală noi nu mai suntem însă copii, așa că nu mai trebuie să ne lăsăm înregimentați. Suntem adulți, așa că putem decide pentru noi înșine în ce dorim să credem și în ce nu. Chiar dacă arhetipul copilului interior continuă să se simtă vinovat, adultul din noi îi poate schimba cu blândețe copilului convingerile.

Ori de câte ori cultivi o emoție negativă, iar apoi o reprimi, tu creezi o stare de haos în interiorul tău. Iubește-te suficient de mult pentru a-ți permite să îți manifesti propriile emoții. Lasă-le să iasă la suprafață. Dacă ai foarte multe emoții reprimite și le dai drumul să iasă, este posibil să plângi zile în șir sau să te înfurii tot timpul. Va trebui să lucrezi foarte mult cu tine. Iată câteva afirmații pe care ți le sugerez și care pot ușura acest proces, astfel încât să te simți mai confortabil:

- *Mă eliberez acum cu ușurință de toate convingerile mele negative anterioare.*
- *Mă simt bine la gândul că mă voi schimba.*
- *Calea mea a devenit lină.*
- *Mă eliberez de trecut.*

Atunci când le permiți emoțiilor tale să iasă la suprafața conștiinței, nu le judeca. În acest fel, nu ai face decât să le reprimi și mai mult. Dacă treci printr-o mare dilemă sau printr-o criză profundă, repetă-ți că te simți în siguranță și că dorești să lași emoțiile tale să se manifeste deschis. Afirmarea unor astfel de sentimente pozitive va genera schimbările benefice pe care le dorești.

CAPITOLUL 6

DESCĂTUȘAREA SENTIMENTELOR

Chiar și o tragedie se poate transforma într-un beneficiu nesperat dacă o privim ca pe o lecție care ne permite să creștem din punct de vedere spiritual.

Descătușarea mâniei într-o manieră pozitivă

Toți oamenii se înfurie din când în când. Mânia este o emoție onestă. Dacă nu este manifestată deschis, ea se va manifesta în interiorul corpului, dând naștere unei boli sau unei afecțiuni.

La fel ca și în cazul criticismului, noi ne înfuriem de fiecare dată din cauza acelorași lucruri. Dacă suntem furioși, dar simțim că nu avem dreptul să ne manifestăm deschis furia, noi înghițim în sec și o refulăm în interior, fapt care dă naștere resentimentelor, amărăciunii și depresiei. De

aceea, cel mai bine este să găsim o cale prin care să ne descătușăm mânia, dar într-o manieră care să nu fie distructivă.

Există mai multe metode prin care ne putem descătușa într-un mod pozitiv mânia. Una dintre cele mai bune constă în a vorbi deschis cu persoana care ne-a trezit acest sentiment, eliberând astfel aburul interior aflat sub presiune. De pildă, îi putem spune: „Sunt supărat pe tine pentru că“. Dacă simțim nevoia să țipăm la cineva, înseamnă că mânia noastră s-a acumulat de foarte mult timp. Există și cazuri în care simțim că nu ne putem adresa persoanei care ne-a trezit această stare de mânie. În astfel de situații, o metodă foarte utilă constă în a ne adresa ei în fața oglinzii.

În acest scop, găsește un loc în care să nu poți fi deranjat de nimeni. Atunci când te uiți în oglindă, privește-te în ochi. Dacă nu poți face acest lucru, privește-ți nasul sau gura. Dacă este posibil, imaginează-ți că persoana din fața ta este aceea care te-a înfuriat. Amintește-ți de momentul cu pricina și simte din nou starea de mânie pe care ți-a declanșat-o la vremea respectivă. Spune-i apoi persoanei de ce ești atât de supărat pe ea. Nu te sfii să îți arăți sentimentele reale. Spune-i ceva de genul:

- *Sunt supărat pe tine pentru că*
- *Mă simt rănit pentru că mi-ai făcut*
- *Mi-e foarte teamă pentru că tu*

Lasă-ți emoțiile să iasă la suprafață. Dacă simți nevoia să îți manifesti fizic mânia, ia o pernă și începe să o lovești. Nu te teme să îți lași mânia să își urmeze cursul natural. Și-așa ai ținut-o prea mult timp închisă în tine. Nu mai

trebuie să o dublezi și cu un sentiment de rușine sau de vinovăție. Reține: toate emoțiile noastre sunt gânduri aflate în acțiune. Ele slujesc unui scop, și dacă le eliberezi din mintea și din trupul tău, tu faci astfel loc pentru alte emoții și pentru alte experiențe, eventual mai pozitive.

După ce ți-ai exprimat cât mai deschis mânia împotriva persoanei care te-a supărat, fă tot ce poți pentru a o ierta. Iertarea este un act de eliberare și principalul ei beneficiar ești tu. Dacă nu poți ierta persoana în cauză, exercițiul devine un act negativ și nu va avea efecte vindecătoare asupra ta. Există o diferență între *eliberarea de mânie* și *reaprinderea ei*. Construiește-ți un discurs de genul:

„Gata, s-a terminat. Experiența a rămas în trecut. Nu sunt de acord cu acțiunea ta, dar îmi dau seama că ai făcut așa cum ți s-a părut cel mai bine, ținând cont de nivelul de înțelegere și de cunoașterea ta de atunci. Am încheiat cu acest capitol. Te eliberez și mă detașez de tine. Acum ești liber, și la fel sunt și eu“.

Dacă este cazul, practică de mai multe ori acest exercițiu, până când simți că ai scăpat cu adevărat de întreaga mânie acumulată împotriva persoanei în cauză. Eventual, poți lucra cu aspecte diferite ale mâniei tale. Procedează așa cum te simți inspirat.



Există și alte metode pe care le putem folosi pentru a ne elibera de mânie. De pildă, putem țipa ținându-ne o pernă pe față, putem lovi pernele, patul sau un sac de box. Putem

scrie o *scrisoare plină de ură*, pe care o putem apoi arde. Putem țipa din toți răunchii în mașină, cu geamurile închise. Putem juca tenis sau golf, lovind minge după minge cu conștiința că ne manifestăm astfel furia interioară. Putem face exerciții fizice, putem înota sau putem alerga în jurul blocului. Ne putem descrie sentimentele în scris, folosind însă mâna nedominantă; procesul creator este prin excelență o modalitate de eliberare a emoțiilor.

Un participant la un seminar de-al meu mi-a spus odată că a folosit o alarmă pentru a-și programa o ședință de țipat cu o pernă pe cap. Și-a acordat zece minute pentru a se elibera astfel de toate frustrările acumulate împotriva tatălui său, dar a constatat că după cinci minute era deja epuizat. La fiecare 30 de secunde, el se uita la ceas, dar numai pentru a constata că mai are câteva minute bune la dispoziție.

Personal, m-am eliberat de mânie lovind patul și țipând ca din gură de șarpe. La ora actuală nu mai pot aplica această metodă, întrucât am mai mulți câini, care se sperie și cred că sunt supărată pe ei. De aceea, în prezent prefer să țip în mașină, cu geamurile închise, sau să sap o groapă în grădina casei.

După cum poți vedea, tu poți fi oricât de creator dorești atunci când îți propui să te eliberezi de emoțiile tale. Sfatul meu este să faci o activitate fizică pentru a te elibera de emoțiile prea intense, desigur, într-o manieră care să nu-ți facă niciun rău. Nu trebuie să devii nicio clipă un pericol pentru tine sau pentru cei din jur. Mai mult, amintește-ți să comunici cu Puterea ta superioară. Interiorizează-te și conștientizează faptul că există un răspuns pentru mânia ta,

pe care îl poți primi cu ușurință. O metodă terapeutică foarte utilă este meditația și vizualizarea mâniei tale, care se scurge liberă afară din corpul tău. Transmite-i celeilalte persoane iubirea ta și conștientizează dizolvarea dizarmoniilor care vă separă în lumina acestei iubiri. Propune-ți să devii mai armonios. Poate că mânia pe care o simți are rolul de a-ți atrage atenția că nu comunici suficient de bine cu ceilalți oameni. Dacă acesta este cazul, corectează-ți acest defect.

Este uimitor cât de mulți oameni îmi povestesc cât de fericiți au devenit după ce și-au eliberat mânia împotriva altor persoane prin astfel de metode nepericuloase. Ei se simt ca și cum ar fi scăpat de o povară foarte grea. Una dintre cursantele mele mi-a povestit că i-a fost foarte greu să se elibereze de mânia acumulată. Deși își înțelegea din punct de vedere intelectual sentimentele, ea nu le putea manifesta deschis. Când a reușit în sfârșit să își descătușeze mânia, ea a lovit din răspuțeri pernele, țipând și numindu-și în toate felurile mama și fiica alcoolică. În final, a simțit că de pe piept i se ridică o greutate enormă. Cu prima ocazie când a primit vizita fiicei sale, ea nu se mai putea opri din îmbrățișări. Eliberarea de mânie a lăsat un mare loc gol în inima ei, pe care l-a umplut cu iubire.



Poate că ai fost mânios toată viața ta. Poate că porți în tine o *stare obișnuită de mânie*, după cum o numesc eu. La cel mai mic declic, tu te enervezi. Tot ce se întâmplă în viața

ta te enervează și nu reușești să depășești deloc această stare de spirit. Starea obișnuită de mânie este o copilărie. Ea nu înseamnă altceva decât că tu dorești ca lucrurile să se deruleze întotdeauna așa cum vrei tu. Dacă te afli în această situație, poate că ar fi util să îți pui câteva întrebări:

- *De ce optez eu pentru a fi tot timpul mânios?*
- *Cum procedez pentru a crea mereu aceleași situații care mă enervează?*
- *Este aceasta singura modalitate prin care pot reacționa în fața vieții?*
- *Este această stare de lucruri ceea ce îmi doresc?*
- *Pe cine pedepsesc eu?*
- *De ce îmi doresc să rămân în această stare de spirit?*
- *Ce convingere a mea stă la baza acestor frustrări?*
- *Ce vibrații emit care trezesc în ceilalți nevoia de a mă irita?*

Cu alte cuvinte, de ce crezi că pentru a-ți trăi viața trebuie să te enervezi tot timpul? Eu nu spun că nu există multă nedreptate în lume. Cu siguranță, există momente în care ai tot dreptul din lume să te enervezi. Starea obișnuită de mânie nu este însă bună pentru corpul tău, întrucât își face sălaș în el.

Observă lucrurile asupra cărora te focalizezi în cea mai mare parte a timpului. Așează-te în fața oglinzii timp de zece minute și privește-te în față. Pune-ți următoarele întrebări: „*Cine ești tu? Ce îți dorești de la viață? Ce te face fericit? Ce pot face eu ca să te simți fericit?*” Impune-ți să te

schimbi. Creează-ți un spațiu interior în care să nu cultivi decât tipare optimiste, vesele și pline de iubire.



Foarte mulți oameni se enervează în timp ce se află la volanul mașinii. Ei își exprimă astfel frustrarea față de ceilalți șoferi, care încalcă regulile de circulație sau vociferează. Personal, am renunțat cu mult timp în urmă să mă mai enervez din cauza celorlalți șoferi. Ori de câte ori mă urc la volanul mașinii, îmi exprim iubirea față de ea. În continuare, afirm faptul că sunt întotdeauna înconjurată de șoferi competenți, fericiți și calmi. Toți șoferii din jurul meu sunt foarte buni. Datorită acestor afirmații, în suflet mi s-a inoculat o convingere care mă face să atrag foarte rar șoferi incompetenți în jurul meu. Chiar și aceștia mă lasă în pace, preferând să îi agaseze pe cei care le fac semne cu mâna sau care țipă la ei.



Mașina ta este o extensie a ta, la fel ca tot restul mediului în care trăiești. De aceea, transmite-i iubirea ta. Transmite-le de asemenea iubire tuturor celor care conduc alături de tine pe șosea. După părerea mea, părțile mașinii tale nu diferă prea mult de cele ale corpului tău.

Spre exemplu, una din angajatele mele mi-a povestit că simte că nu are o „viziune“, că nu își dă seama încotro se îndreaptă viața ei sau încotro dorește ea să se îndrepte.

Într-o dimineață, ea a descoperit că parbrizul mașinii ei era complet acoperit cu noroi. O altă persoană pe care o cunosc mi-a povestit odată că se simțea „blocată“ cu viața ei. Nu putea nici să avanseze, nici să se întoarcă din drum. Pur și simplu stătea pe loc. Într-o zi, un cauciuc al mașinii i s-a dezumflat și nu a mai putut mișca mașina în nicio direcție. Știu că pare o prostie la prima vedere, dar nu am putut să nu rămân fascinată să constat cum terminologia folosită de aceste două persoane pentru a-și descrie actuala stare mentală s-a potrivit atât de bine și în cazul mașinii lor. „A nu avea o viziune“ înseamnă să nu vezi nimic în fața ta. Un parbriz acoperit cu noroi descrie cel mai bine, metaforic vorbind, această stare de lucruri. În mod similar, un cauciuc dezumflat exprimă perfect situația în care „te simți blocat“. De aceea, data viitoare când ai o problemă cu mașina, notează defectiunea. Cine știe? Poate că există o legătură între ea și ceea ce simți tu în momentul respectiv. S-ar putea ca rezultatele să te lase cu gura căscată. Într-o zi cred că voi scrie o carte pe care o voi intitula: *Cum să îți vindec automobilul*.

A existat o vreme când oamenii nu înțelegeau conexiunea dintre corpul și mintea lor. Eu cred că a sosit timpul să ne lărgim și mai mult această înțelegere, studiind inclusiv conexiunile care există între mintea noastră și mașinăriile din jurul nostru. La urma urmelor, fiecare situație din viața noastră reprezintă o lecție din care putem învăța ceva. Dacă știm cum să procedăm, toate aceste situații se pot debloca, iar viața noastră poate începe să decurgă mult mai lin.



Practic, mânia este cunoscută dintotdeauna și se manifestă de fiecare dată la fel. Nimeni nu poate scăpa de această experiență. Secretul constă în a o recunoaște ca atare și a o redirecționa într-o direcție mai sănătoasă. Dacă te îmbolnăvești, nu te enerva din această cauză. În loc să îți orientezi mânia împotriva trupului tău, mai bine iartă-l și umple-l cu iubire. Oamenii care îngrijesc bolnavi ar trebui să își aducă aminte să aibă grijă inclusiv de ei înșiși. În caz contrar, ei se vor epuiza și nu le vor mai fi de niciun folos prietenilor sau membrilor familiei pe care îi îngrijesc. Lasă-ți sentimentele să se manifeste libere. Dacă vei învăța să îți exprimi mânia într-o manieră pozitivă, vei avea foarte mult de câștigat și viața ta se va transforma într-o manieră nebănuită.

Resentimentele generează o varietate foarte mare de boli

Un resentiment nu este altceva decât o stare de mânie care a fost refulată foarte mult timp. Marea problemă a resentimentelor este aceea că ele își găsesc sălaș în corpul fizic, de regulă în același loc, pe care îl consumă apoi ca o carie. Printre consecințele frecvente ale resentimentelor se numără tumorile și cancerele. De aceea, reprimarea mâniei și lăsarea ei să se instaleze în corp nu este deloc benefică pentru sănătate. Dacă suferi de resentimente, cel mai bine este să le scoți la suprafață și să le manifesti deschis.

Mulți oameni au fost crescuți în familii în care nu li s-a permis să își manifeste mânia. Îndeosebi femeile au fost învățate că mânia este ceva *rău*. Singurii care au dreptul să se înfurie sunt părinții. Așa se face că acești oameni învață să își înghită mânia, mai degrabă decât să o exprime deschis. De fapt, ei singuri sunt responsabili pentru acest mecanism (dacă au devenit adulți). Nimeni nu îi mai obligă la maturitate să procedeze în acest fel.

Scoicile construiesc straturi peste straturi de calcit în jurul firelor de nisip care intră sub carapacea lor, până când le transformă în niște perle minunate. Din păcate, și noi ne ocupăm la infinit de rănilile noastre, zgândărindu-le încontinuu, dar ele nu se transformă deloc în perle, ci încep să sângereze. Este ca și cum am rula la infinit același film vechi în mintea noastră. Dacă dorim să ne eliberăm de vechile răni, singura cale constă în a le transcende.

Unul din motivele pentru care femeile fac atât de des chisturi și tumori la nivelul uterului este ceea ce eu numesc *sindromul „mi-a făcut un rău“*. Organele genitale reprezintă partea cea mai masculină a corpului în cazul bărbaților, și respectiv cea mai feminină în cazul femeilor. Ele întru-chipează fie principiul masculin, fie principiul feminin. Atunci când au parte de episoade emoționale dificile, îndeosebi în domeniul relațiilor de cuplu, oamenii le proiectează asupra acestor zone corporale. În cazul femeilor, ele se instalează în zona organelor genitale, partea lor cea mai feminină. Dacă sunt zgândărite la infinit, mai devreme sau mai târziu ele se transformă în chisturi sau în tumori.



De regulă, resentimentele sunt foarte adânc îngropate în noi. De aceea, munca de scoatere la lumină și de dizolvare a lor poate dura multă vreme. Am primit odată o scrisoare de la o femeie care mi-a scris că deși lucra cu un anumit resentiment, a făcut trei tumori canceroase succesive. Ea nu reușea, pur și simplu, să își dizolve resentimentul, așa că tumorile reapăreau de fiecare dată. Din felul în care mi-a scris, mi-am dat seama că nu era deloc dispusă să renunțe la amărăciunea ei. Prefera de o mie de ori să își extirpe chirurgical tumorile, decât să lucreze cu iertarea. Cel mai bine ar fi fost să meargă pe ambele căi. Medicii sunt foarte pricepuți la extirparea tumorilor, dar atât timp cât nu ne vom rezolva problemele interioare, acestea vor continua să apară.

Unii oameni preferă să moară decât să își schimbe tiparele mentale. Și chiar mor. Am cunoscut mulți oameni care ar fi preferat mai degrabă să moară decât să își schimbe obișnuințele alimentare. Și mulți dintre ei chiar au murit. Astfel de cazuri sunt foarte tulburătoare atunci când se întâmplă în cazul unor persoane pe care le cunoaștem și pe care le iubim, mai ales dacă știm că au de ales.

Indiferent ce decizii luăm, acestea sunt întotdeauna corecte pentru noi, așa că nu putem învinovăți pe nimeni, nici măcar dacă părăsim planeta ca urmare a lor. La urma urmelor, cu toții vom părăsi această planetă mai devreme sau mai târziu, la momentul potrivit pentru noi.

De aceea, noi nu trebuie să ne acuzăm niciodată că am dat greș sau că am făcut ceva *greșit*. Nu trebuie să ne simțim

vinovați. Nu este vina nimănui. Nimeni nu *a greșit* cu nimic. Noi facem întotdeauna ceea ce știm mai bine, ținând cont de nivelul de înțelegere și de cunoașterea de care dispunem la momentul respectiv. Reține: cu toții avem Puterea înlăuntrul nostru și cu toții ne naștem pe această planetă pentru a învăța anumite lecții. Sinele nostru superior este singurul care cunoaște destinul nostru în această viață și ceea ce trebuie să învățăm pentru a ne continua procesul de evoluție. Practic, nu există o cale greșită. Cu toții ne aflăm pe aceeași cale nesfârșită care duce către eternitate, scop în care ne naștem de nenumărate ori. Ceea ce nu reușim să rezolvăm în această viață, vom rezolva în alta.

Sentimentele reprimite conduc la depresie

Depresia nu este altceva decât o stare de mânie orientată către sine. Este mânia celui care consideră că nu are dreptul de a se manifesta liber. Spre exemplu, unii oameni consideră că nu au dreptul să își exprime mânia împotriva unui părinte, a soțului sau soției, ori a unui angajat sau a celui mai bun prieten. Și totuși, această mânie există. De aceea, ei se simt blocați. În timp, această mânie se transformă în depresie. Un număr uriaș de oameni din zilele noastre suferă de depresie. În multe cazuri, această boală s-a cronicizat. Ieșirea din această stare este foarte dificilă în astfel de cazuri. Oamenii ajung să se simtă atât de disperați încât nu mai sunt dispuși să facă niciun efort.

Oricât de spirituali ne-am considera, cu toții trebuie să ne spălăm din când în când propriile rufe murdare. Noi nu

le putem lăsa să se adune într-un morman uriaș, spunându-ne în sinea noastră: „Eu nu sunt preocupat de astfel de probleme triviale, întrucât trăiesc în lumea mea metafizică“. La fel trebuie să procedăm noi și cu sentimentele noastre. Dacă dorim ca mintea noastră să se manifeste liber, noi trebuie să ne spălăm din când în când *rufele mentale murdare*.

Una dintre cele mai bune maniere de a face acest lucru constă în a ne acorda permisiunea de a ne manifesta mânia, astfel încât să nu mai cădem în depresie. La ora actuală au apărut numeroși terapeuți specializați în eliberarea mâniei. O ședință sau două cu un astfel de terapeut pot fi extrem de utile.

Am convingerea personală că toți oamenii din această lume ar trebui să facă săptămânal o ședință de lovire a patului, indiferent dacă simt că sunt mânioși sau nu. Există terapii care îi încurajează pe pacienți să își autoinducă o stare de mânie, pentru a se putea elibera apoi de ea. În ceea ce mă privește, consider că cei mai mulți dintre ei își mențin prea mult timp pacienții scufundați în această stare de mânie. La fel ca orice altă emoție care iese la suprafață, mânia nu poate dura mai mult de câteva minute. Dacă îi privim pe copii, constatăm că aceștia intră și ies din stările lor emoționale extrem de rapid. Noi ne cramponăm de emoțiile noastre și le reprimăm numai pentru că nu le manifestăm deschis.

Autoarea Elisabeth Kübler-Ross predă la seminariile ei un exercițiu minunat, pe care îl numește *externalizare*. Ea își pune cursanții să își prindă mâna într-un inel de cauciuc

și să lovească de nenumărate ori o carte veche de telefon, lăsând astfel tot felul de emoții mai vechi să iasă la suprafață.

Atunci când îți eliberezi mânia, nu este nicio problemă dacă te simți stânjenit, îndeosebi dacă ai fost crescut într-o familie care considera că manifestarea deschisă a mâniei este ceva rău. Prima dată când vei practica un exercițiu de eliberare a mâniei ți se va părea extrem de ciudat, dar treptat te vei obișnui cu această metodă, care ți se va părea din ce în ce mai amuzantă. În plus, efectele ei pot fi extrem de puternice. Cu siguranță, Dumnezeu nu te va urî pentru că te simți furios. După ce te vei elibera complet de această mânie acumulată atâta vreme, tu vei percepe situația în care te afli într-o lumină nouă și vei găsi noi soluții pentru problemele cu care te confrunți.

O altă sugestie pe care doresc să le-o fac tuturor celor care se simt deprimați este să apeleze la un nutriționist bun și să își purifice dieta alimentară. Este de necrezut cât de mult poate ajuta mintea o dietă corectă. Cel mai adesea, oamenii deprimați consumă alimente sărace în substanțe nutritive, fapt care nu face decât să le complice și mai mult problema. De aceea, alegerea unei diete alimentare corecte îi poate ajuta foarte mult. De altfel, acest lucru este util și recomandabil pentru absolut toți oamenii. Peste toate, medicamentele pe care le luăm nu fac decât să agraveze și mai mult dezechilibrul chimic care există deja în corpul nostru.

Renașterea este un alt proces minunat prin care ne putem elibera emoțiile, întrucât exercițiul transcende intelectul. Dacă nu ai încercat niciodată până acum o ședință

de *renaștere*, îți recomand să o faci. Foarte mulți oameni au declarat că aceste ședințe i-au ajutat foarte mult. Metoda constă într-o tehnică specială de respirație care te ajută să te conectezi cu problemele pe care le-ai avut în trecut, astfel încât să le poți elimina apoi într-o manieră pozitivă. Un instructor calificat te pune apoi să repeți anumite afirmații.

Recomand de asemenea terapiile de lucru cu corpul, cum ar fi rolfing-ul, un proces de manipulare profundă a țesuturilor conjunctive creat de Ida Rolf, sau terapiile Heller și Trager. Toate aceste terapii reprezintă modalități extrem de eficiente de eliberare a tiparelor restrictive de la nivelul corpului. Ele funcționează însă diferit pentru fiecare om în parte. O metodă poate fi excelentă pentru o persoană, dar inefficientă pentru o alta. Noi nu putem afla care este cea mai bună metodă pentru noi decât încercându-le pe toate.

Librăriile sunt pline de cărți care oferă terapii alternative. Multe magazine de alimente naturiste oferă adeseori buletine informative în care sunt prezentate diferite cursuri și seminarii. După cum se spune: când adeptul este pregătit, maestrul apare.

Teama echivalează cu lipsa de încredere

La ora actuală, teama face ravagii pe această planetă. Nu există buletin de știri care să nu genereze o stare de teamă, vorbind despre războaie, crime, corupție, și multe astfel de aspecte ale societății în care trăim. Teama nu este altceva decât o lipsă de încredere în sine. Datorită ei, noi nu

avem încredere în Viață. Nu putem crede că la nivel superior cineva are grijă de noi, așa că simțim nevoia să preluăm controlul integral la nivelul conștiinței fizice. Așa se naște senzația de teamă, întrucât nimeni nu poate controla totul în viața sa.

Transcenderea fricii nu înseamnă altceva decât un proces de reînvățare a încrederii în sine. Ai încredere în Puterea din lăuntrul tău, care este conectată la Inteligența Universală. Cultivă-ți încrederea în această putere invizibilă și renunță să te mai bazezi exclusiv pe lumea materială. Asta nu înseamnă că nu mai trebuie să faci nimic în această lume fizică, dar dacă ai încredere în sine, tu poți avansa prin viață mult mai lin. Așa cum spuneam mai devreme, eu cred cu toată convingerea că tot ceea ce am nevoie îmi este revelat. Am o încredere deplină în faptul că cineva dintr-o lume superioară are grijă de mine, chiar dacă nu pot controla tot ce mă înconjoară la nivel fizic.

Atunci când prin minte îți trece un gând de teamă, acesta încearcă de fapt să te protejeze. Sugestia mea este să te adresezi astfel fricii: „Știu că dorești să mă protejezi. Apreciez faptul că dorești să mă ajuți și îți mulțumesc pentru acest lucru“. Oferă-i gândului de teamă recunoașterea pe care o merită, căci intenția lui este de a te ajuta. Atunci când corpul fizic percepe starea de teamă, glandele secretă un hormon numit adrenalină, menit să te protejeze de pericol.

Observă-ți temerile și realizează faptul că nu ești una cu ele. Contemplă-le la fel cum te-ai uita la imaginile unui film pe un ecran. Realitatea pe care o percepi pe ecran nu se află cu adevărat acolo. Imaginile în mișcare nu sunt altceva decât cadre de celuloid care se schimbă și dispar

foarte rapid. Temerile noastre apar și dispar la fel de rapid ca aceste imagini. Ele nu rămân fixate în mintea noastră decât dacă ne cramponăm de ele.



Teama este o limitare a minții noastre. Mulți oameni sunt terorizați la gândul că s-ar putea îmbolnăvi, sau că ar putea rămâne fără casă etc. Atunci când teama se transformă într-un mecanism defensiv, ea capătă atributele mâniei. Rolul ei este să ne protejeze. Repetarea afirmațiilor pozitive este însă mult mai eficientă, întrucât blochează recrearea mentală a situațiilor de care ne temem, care pot atrage apoi aceleași situații în viața reală. Mai presus de orice, noi ar trebui să ne iubim pe noi înșine, chiar dacă ne este teamă. Așa cum spuneam mai devreme, nu există o realitate obiectivă independentă de noi. Noi suntem centrul care atrage către sine tot ceea ce se întâmplă în viața noastră. Toate experiențele și relațiile noastre reflectă tiparele mentale pe care le cultivăm în mintea noastră.

Teama este opusul iubirii. De aceea, cu cât vom fi mai dispuși să ne iubim și să avem încredere în noi înșine, cu atât mai mult vom atrage aceste calități în viața noastră. Este uimitor cât de multe evenimente nefericite apar în viața noastră atunci când ne simțim terorizați, îngrijorați sau supărați, ori atunci când suntem nemulțumiți de noi înșine. Aceste evenimente se succed în cascadă în viața noastră, în astfel de momente, părând că nu se vor opri niciodată.

Exact la fel se petrec lucrurile și atunci când ne iubim pe noi înșine, doar că evenimentele care se succed în cascadă

în viața noastră sunt pozitive. Totul pare să ne meargă bine în astfel de momente, de la „lumina verde“ a semaforului pe care o prindem de fiecare dată și până la „locurile de parcare“ pe care le găsim fără probleme. Viața noastră devine pur și simplu minunată, în toate detaliile, de la cele mai importante până la cele mai nesemnificative. De când ne trezim dimineța și până când ne ducem seara la culcare, totul se derulează într-o armonie care nu pare să se mai sfârșească.

Iubește-te pe tine însuși și ai grijă de tine. Fă tot ce îți stă în puteri pentru a-ți întări inima, corpul și mintea. Apelează la Puterea dinlăuntrul tău. Stabilește o conexiune spirituală pozitivă și învață să o menții.

Dacă te simți amenințat sau speriat, respiră conștient. Adeseori, atunci când ne temem, noi ne reținem respirația. De aceea, respiră profund de câteva ori. Respirația este cheia care deschide spațiul interior în care sălășluiește Puterea superioară. Ea îndreaptă automat coloana vertebrală, lărgeste pieptul și îi oferă inimii spațiul necesar pentru a se desfășura. Respirația profundă elimină multe blocaje și conduce la deschidere interioară, la expansiune, nu la contracție. Iubirea poate curge astfel liber prin noi. Repetă următoarea afirmație: *„Eu sunt una cu Puterea care m-a creat. Mă simt în siguranță. Totul este bine în lumea mea“*.

Eliberarea de dependențe

Una din principalele modalități prin care noi ne mascăm temerile interioare sunt dependențele noastre. Acestea suprimă emoțiile și ne ajută să nu le mai simțim. Din păcate,

nu există numai dependențe chimice. Există inclusiv dependențe ale tiparelor mentale, pe care le adoptăm și care ne împiedică să fim prezenți în propria noastră viață. Ori de câte ori refuzăm să ne implicăm în realitatea din fața noastră, să acceptăm momentul prezent, noi apelăm la un tipar sau la o obișnuință care ne ajută să nu intrăm într-un contact direct cu realitatea. Astfel, unii oameni își creează dependențe alimentare sau chimice. Deși există și predispoziții genetice care favorizează astfel de dependențe (cum ar fi dependența de alcool), opțiunea de a rămâne bolnav este întotdeauna individuală. Adeseori, atunci când vorbim de o slăbiciune personală pe care o considerăm ereditară, cel care vorbește prin noi este copilul interior, care acceptă modalitățile adoptate de părinții tăi pentru a-și ține sub control propriile temeri.

Alți oameni îți creează dependențe emoționale. Spre exemplu, unii sunt dependenți de impulsul de a le găsi nod în papură altora. Indiferent ce se întâmplă în jurul lor, ei dau automat vina pe altcineva: „Este vina lui (lor). Uite ce mi-a(u) făcut!”

Unii sunt dependenți de acumularea facturilor. Există mulți oameni dependenți de datorii. Ei fac tot ce le stă în puteri pentru a rămâne îngropați în datorii. Această dependență nu pare să aibă nimic de-a face cu banii pe care îi au sau pe care îi câștigă.

Alții sunt dependenți de respingere. Oriunde s-ar duce, ei atrag oameni care îi resping. Parcă i-ar căuta cu lumânarea. Această respingere exterioară nu reflectă altceva decât propria lor respingere interioară. Dacă nu s-ar respinge

singuri, ceilalți oameni fie nu i-ar mai respinge deloc, fie ar face-o, dar lor nu le-ar păsa. Dacă te afli în această situație, pune-ți întrebarea: „Ce aspect al ființei mele refuz să accept?”

Există foarte mulți oameni dependenți de boală. Ei se îmbolnăvesc tot timpul de ceva, și chiar dacă nu se îmbolnăvesc, sunt îngrijorați că ar putea-o face.

Dacă ții cu tot dinadinsul să fii dependent de ceva, de ce nu devii dependent de iubirea de sine? Devino dependent de afirmațiile pozitive sau de orice altă metodă care te poate ajuta într-un mod constructiv.

Supraalimentația obsesivă

Primesc foarte multe scrisori de la oameni care au probleme cu greutatea corporală. Aceștia încearcă tot felul de diete care durează două-trei săptămâni, după care se opresc. În final, se simt vinovați pentru că au renunțat la dieta alimentară și în loc să recunoască faptul că au făcut tot ce le-a stat în puteri la momentul respectiv, se înfurie pe ei înșiși și se simt vinovați. În final, se autopedepsesc singuri, întrucât vinovăția își dorește întotdeauna o pedeapsă. Drept urmare, ies la restaurant și consumă alimente care nu le fac bine. Dacă ar adopta o altă atitudine, bucurându-se pentru faptul că timp de două săptămâni (în care au adoptat o dietă corectă) au făcut un lucru minunat pentru corpul lor, și dacă ar renunța la vinovăție, ei ar începe să dizolve acest tipar mental. Simultan, ei ar putea repeta anumite afirmații pozitive, de genul: „*Cândva aveam probleme cu greutatea.*

Acum îmi permit însă să am greutatea ideală pentru mine“. În acest fel, tiparul mental ar începe să se transforme. Mai departe, ei nu ar trebui să se concentreze atât de mult asupra problemei alimentare în sine, căci *nu* aceasta este adevărata lor problemă.

Alimentația excesivă joacă întotdeauna un rol de protecție pentru corp. Ori de câte ori omul se simte nesigur sau speriat, corpul lui simte nevoia să își adauge un strat protector. Greutatea corporală nu are nimic de-a face cu hrana consumată. Cei mai mulți dintre oameni își petrec întreaga viață mâniindu-se pe ei înșiși pentru că sunt grași. Ce risipă inutilă de energie! Dacă te afli în această situație, încearcă să realizezi ce aspect din viața ta te face să te simți nesigur și speriat. Ar putea fi vorba de slujba ta, de soț sau de soție, de sexualitatea ta sau de viață în general. Dacă ești supraponderal, nu-ți mai focaliza inutil și obsesiv energia asupra greutateii tale corporale, ci asupra tiparului mental care te face să crezi că: „Am nevoie de protecție, deoarece mă simt nesigur“.

Este uimitor cât de rapid răspund celulele noastre tiparelor noastre mentale. Atunci când nevoia noastră de protecție dispare și când începem să ne simțim în siguranță, grăsimea se topește singură. Am remarcat în propria viață că ori de câte ori mă simt nesigură, câștig în greutate. Atunci când viața mea se derulează într-un ritm extrem de rapid, când fac foarte multe lucruri și când mi se pare că mă risipesc, simt automat o nevoie crescută de securitate, de protecție. În astfel de cazuri îmi spun: „Am înțeles, Louise, a sosit timpul să lucrezi asupra sentimentului de siguranță.

Doresc să știi că ești în siguranță, că totul este bine, că te poți descurca perfect cu toate aceste activități, că poți fi în toate aceste locuri, că poți face față fără probleme tuturor acestor sarcini asumate și tuturor acestor evenimente care se derulează în viața ta. Află că ești în siguranță și că te iubesc“.

Greutatea corporală nu este decât simptomul exterior al unei temeri interioare. Ori de câte ori te privești în oglindă și constăți că ești prea gras, fii convins că privești în față rezultatul propriei tale gândiri din trecut. Dacă îți vei schimba modul de a gândi, vei planta o sămânță care va da rod, creând în viața ta o altă realitate. Ceea ce gândești astăzi va da naștere noii tale înfățișări de mâine. Una dintre cele mai bune cărți pe care le-am citit vreodată despre eliminarea greutății excesive este cartea Sondrei Ray, *Singura dietă care există*. Lucrarea vorbește despre eliminarea gândirii negative, nu despre o dietă alimentară propriu-zisă. Cartea te învață pas cu pas cum să îți elimini vechile tipare mentale.

Grupurile în care se practică autoperfecționarea

Grupurile în care se practică autoperfecționarea tind să devină un fenomen social în zilele noastre. Personal, îl consider extrem de pozitiv. Aceste programe oferă foarte multe beneficii individuale și colective. Ele constau în adunarea mai multor oameni care suferă de aceleași probleme, dar nu pentru a se lamenta reciproc, ci pentru a

descoperi modalități prin care să își rezolve aceste probleme, îmbunătățindu-și astfel calitatea vieții. La ora actuală există grupuri pentru orice problemă care îți trece prin minte. Multe dintre ele apar în cartea de telefon la rubrica *Servicii comunitare*, chiar la începutul Paginilor Aurii. Cu siguranță îți poți găsi un astfel de grup care ți se potrivește. De asemenea, numeroase biserici țin astfel de întruniri de grup.

O alternativă constă în a te duce la magazinul local de produse naturiste și a citi buletinul pe care îl afișează. Dacă îți dorești cu toată seriozitatea să îți schimbi viața în bine, vei găsi cu siguranță calea care ți se potrivește cel mai bine.

Programele în 12 pași se găsesc pretutindeni. Ele sunt foarte răspândite la ora actuală și au un format care dă rezultate excelente. Îndeosebi programul Al-Anon, destinat celor care au fost crescuți sau care locuiesc împreună cu persoane dependente, este deosebit de eficient și se adresează aproape oricărei categorii de persoane.

Sentimentele sunt barometrul tău interior

Atunci când cresc într-o familie cu probleme sau disfuncțională, oamenii învață să evite conflictele de orice fel, ajungând astfel să își nege propriile sentimente. Adeseori, ei refuză să aibă încredere în ceilalți oameni și nici măcar nu le mai solicită ajutorul, fiind convinși că trebuie să fie suficient de puternici pentru a se descurca singuri cu problemele lor. Drama este că ei nu se mai află în contact cu propriile emoții, care joacă un rol extrem de important

în cadrul relației cu ceilalți oameni, dar și cu ei înșiși și cu lumea din jur, fiind un fel de barometru interior care indică ce merge și ce nu merge bine în viețile lor. Blocarea acestui barometru nu face decât să complice și mai mult lucrurile, conducând adeseori la boli fizice și mintale. Omul nu poate vindeca decât boala pe care o simte. Dacă nu îți permiți să simți ce se întâmplă în interiorul tău, tu nu ai de unde să știi ce anume trebuie să vindeci.

Pe de altă parte, foarte mulți oameni trec prin viață simțindu-se tot timpul vinovați, invidioși, speriați sau triști. Ei își creează tipare mentale și comportamentale care îi fac să repete la infinit aceleași experiențe pe care nu și le doresc. Dacă te simți tot timpul mânios, trist, speriat sau invidios, dar refuzi să intri în contact cu cauza care stă la baza acestor sentimente, tu nu vei face altceva decât să crezi din ce în ce mai multă mânie, tristețe, teamă sau invidie. Tu nu îți vei putea recupera puterea personală înapoi decât dacă vei înceta să te mai simți o victimă și dacă vei face efortul de a-ți învăța lecția, astfel încât problema să poată dispărea.

Dacă ai încredere în procesul vieții și în legătura ta spirituală cu Universul, tu îți poți dizolva mânia sau teama de îndată ce acestea apar. Orice om *poate* și *trebuie* să aibă încredere în viață și în faptul că tot ce se întâmplă corespunde ordinii divine perfecte, derulându-se la momentul potrivit și în locul potrivit.

CAPITOLUL 7

TRANSCENDEREA DURERII

Noi suntem mult mai mult decât trupul și personalitatea noastră. Spiritul interior este minunat și demn de a fi iubit, indiferent cum se modifică înfățișarea noastră exterioară.

Durerea provocată de moarte

Este minunat să ai o atitudine pozitivă și să îți manifesti deschis emoțiile. Natura ți-a dăruit aceste emoții pentru a te ajuta să trăiești anumite experiențe. De aceea, negarea lor nu face decât să îți amplifice durerea. Reține: moartea nu reprezintă un eșec. Toată lumea moare. Acest lucru face parte integrantă din procesul vieții.

Atunci când cineva apropiat moare, procesul de jelire durează de regulă un an. De aceea, acordă-ți acest spațiu. Este foarte dificil să treci prin toate sărbătorile și anotimpurile

– Ziua Îndrăgostiților, ziua ta de naștere, aniversarea căsătoriei, Crăciunul etc. De aceea, fii blând cu tine și acordă-ți dreptul de a suferi. În această privință nu există reguli prestabilite, așa că nu trebuie să ții cont de ceea ce spun alții.

Nu este nicio problemă dacă te simți mânios sau chiar isteric atunci când îți moare cineva apropiat. Despărțirea de o persoană dragă provoacă întotdeauna o suferință intensă, care trebuie descătușată. Dacă simți nevoia să plângi, fă-o. Privește-te în oglindă și strigă: „Nu e drept!“, sau orice altceva simți în interiorul tău. Dacă nu îți vei descătușa aceste emoții, riști să îți îmbolnăvești corpul. Ai grijă de tine cât poți mai bine. Știu că nu este ușor, dar merită să încerci.

Cei care lucrează cu bolnavi de sida (am făcut și eu acest lucru) descoperă că suferința lor devine treptat un proces continuu, comparabil cu suferința în timp de război. Încercările sunt prea numeroase și sistemul nervos pur și simplu nu le poate face față. În astfel de cazuri, eu mă întâlnesc cu anumiți prieteni speciali pe care îi am și dacă simt că nu mai pot suporta, mă dizolv complet într-o criză de plâns isteric. Mi-a fost mult mai ușor când a murit propria mea mamă. Aceasta a trăit până la vârsta de 91 de ani, așa că am simțit că și-a încheiat ciclul natural al vieții. Deși am suferit în urma morții ei, nu am trăit sentimentul unei in Justiții sau al frustrării. Războaiele și epidemiile provoacă cele mai mari frustrări, moartea celor dragi părănd complet nedreaptă în astfel de cazuri.



Deși suferința provocată de moartea unei persoane dragi are nevoie de timp, uneori ți se pare că te prăbușești într-o prăpastie fără fund. Dacă după câțiva ani încă mai jelești, înseamnă că te cramponezi de durerea ta. Trebuie să înveți să ierți și să te eliberezi. În acest fel, vei elibera inclusiv sufletul celui de care nu te poți detașa. Îți reamintesc în această direcție că noi nu putem pierde niciodată pe cineva atunci când moare, pentru simplul motiv că el nu a fost niciodată proprietatea noastră.

Dacă îți este greu să te detașezi, iată câteva lucruri pe care le poți face. Mai întâi de toate, îți sugerez să faci meditații cu persoana dispărută. Indiferent ce a gândit cât a trăit pe pământ, după moarte un vâl se ridică de pe ochi și spiritul vede lucrurile mult mai clar decât în timpul vieții. De aceea, multe din temerile și din convingerile pe care le-a avut pe pământ dispar de la sine. Dacă spiritul vede că nu-ți mai trece durerea, el îți va spune probabil să nu îți faci griji pentru el, întrucât se simte bine. Cere-i spiritului să te ajute să ieși cu bine din această perioadă de suferință și spune-i că îl iubești.

Nu te acuza niciodată singur pentru că nu ai făcut suficient de mult pentru persoana respectivă cât timp a fost în viață. În acest fel, nu ai face decât să adaugi un sentiment de vinovăție durerii foarte intense pe care o simți deja. Mulți oameni se folosesc de acest pretext pentru a nu-și vedea de viața lor. Unii dintre ei își doresc să părăsească la rândul lor această viață. Altora, dimpotrivă, moartea unei persoane dragi le trezește frica de propria moarte.

Profită de perioada de doliu pentru a continua să lucrezi cu tine însuși, astfel încât să îți eliberezi o parte din pro-

blemele personale cu care te confrunți. În perioada de după moartea unei persoane apropiate, foarte multă tristețe iese la suprafața conștiinței. Conștientizează această tristețe. Încearcă să te simți în siguranță, chiar dacă la suprafața conștiinței tale ies tot felul de dureri de odinioară. Dacă îți vei acorda două sau trei zile de plâns intensiv, foarte multă tristețe și foarte multă vinovăție din trecut se va dizolva în mod natural. Dacă simți nevoia, apelează la un terapeut sau la un grup care să te ajute să te simți în siguranță, astfel încât să îți poți elibera emoțiile interioare. Poți repeta de asemenea afirmații de genul: „*Te iubesc și te eliberez. Acum ești liber, și la fel mă simt și eu*“.



O femeie de la unul din seminariile mele mi-a povestit odată că nu se putea elibera de mânia pe care o simțea împotriva unei mătuși foarte bolnave. Ea se temea că aceasta va muri și ea nu-i va mai putea transmite ce simțea cu adevărat despre anumite evenimente din trecutul lor. Pe de altă parte, nu dorea să discute deschis cu mătușa ei atât timp cât aceasta se afla în viață, întrucât se simțea foarte divizată în interior. I-am sugerat să apeleze la un terapeut. Atunci când ne simțim blocați într-un anumit domeniu, consider că este un act de iubire de sine să apelezi la un ajutor din afară.

Există foarte mulți terapeuți specializați în acest gen de probleme. De altfel, terapia nu trebuie să dureze foarte mult, ci doar atâta timp cât ai nevoie pentru a depăși momentul dificil. Există de asemenea numeroase grupuri de sprijin

pentru cei care suferă din cauza morții unei persoane dragi. Participarea la un astfel de grup te poate ajuta să treci mai ușor peste aceste momente grele.

Înțelegerea durerii noastre

Foarte mulți oameni trăiesc cu o durere pe care nu o eliberează niciodată. Uneori este vorba de o durere minoră, fără consecințe grave asupra vieții lor, în timp ce alteori este vorba de o suferință intensă, aproape insuportabilă. De fapt, ce este durerea? Majoritatea oamenilor sunt de acord că este ceva de care ar dori să scape. De aceea, cel mai bine este să o privim în față, pentru a înțelege ce lecție dorește să ne învețe. Ce anume a generat această durere? Ce încearcă ea să ne comunice?

Dicționarul definește durerea ca „o senzație neplăcută sau tulburătoare provocată de o afecțiune sau de o boală corporală“, dar și ca „suferință mentală sau emoțională“. De vreme ce reprezintă o consecință a unei tulburări la nivel fizic sau mintal, este evident că atât mintea cât și corpul sunt susceptibile la durere.

Am asistat recent la o demonstrație perfectă a acestui aspect, în timp ce mă uitam la două fete care se jucau în parc. Una dintre ele a ridicat mâna ca să îi tragă în joacă o palmă prietenei sale. Înainte ca mâna ei să atingă fața celeilalte fete, aceasta a strigat: „Au!“ Prima fetiță a întrebat prietena. „De ce ai strigat «Au»? Nici măcar nu te-am atins“. Prietena ei i-a răspuns pe loc: „Pentru că *știam* că o să mă

doară“. În cazul de față, durerea mentală a precedat durerea fizică.



Durerea ne afectează în numeroase forme. Uneori poate fi vorba de o simplă zgârietură, alteori de un cucui, de o vânătaie, de o boală, de o insomnie, de o amenințare, de un sentiment de panică resimțit la nivelul stomacului, de o senzație de amorteală la nivelul brațului sau al piciorului. Uneori ea doare foarte tare, alteori mai puțin, dar noi știm că este prezentă. De cele mai multe ori, durerea încearcă să ne comunice un mesaj. Adesea, acesta este cât se poate de evident. De pildă, dacă ne doare stomacul atunci când suntem la lucru, dar niciodată în timpul weekendului, probabil că este necesar să ne schimbăm slujba. Ce să mai vorbim de durerea care urmează după o noapte pierdută prin baruri, în care am băut prea mult. Toată lumea înțelege semnificația acestei dureri.

Oricare ar fi mesajul ei, noi nu trebuie să uităm că trupul uman este o mașinărie complexă, minunat construită. El ne spune întotdeauna atunci când există o problemă, dar numai dacă suntem dispuși să îl ascultăm.

Durerea este doar unul din mesajele pe care ni le trimite corpul pentru a ne spune că ceva nu merge bine în viața noastră, că ne-am rătăcit și că trebuie să ne întoarcem pe calea cea dreaptă. Corpul nostru aspiră întotdeauna către o stare de sănătate perfectă, indiferent ce facem noi. Dacă îl abuzăm însă la infinit, noi contribuim singuri la starea de boală și la durerea care o însoțește.

Ce face omul atunci când simte pentru prima dată durerea? El se grăbește la farmacie și își cumpără niște pastile (de regulă, analgezice). În acest fel, el nu face decât să îi transmită corpului său: „Taci! Nu doresc să aud ce îmi spui“. Corpul tace pentru o vreme, după care omul aude din nou șoaptele lui, de data aceasta ceva mai tare. Atunci, omul se duce la medic, pentru a-și face o injecție sau pentru a lua o rețetă. Mai devreme sau mai târziu, el va trebui să asculte însă mesajul pe care încearcă de atâta timp să i-l transmită corpul său. Dacă nu se poate altfel, va fi nevoit să facă acest lucru atunci când boala se va instala plenar în corpul lui. Din păcate, nu sunt puțini cei care refuză chiar și în al doisprezecelea ceas să își asculte corpul, continuând să joace rolul de victimă până în ultimul moment. Alții se trezesc și sunt dispuși să schimbe ceva în viața lor. Oricum ar proceda oamenii, procesul de învățare continuă în toate cazurile, într-o manieră sau alta.

Uneori, ceea ce trebuie să facem pentru a-i da satisfacție corpului nostru este foarte simplu: să dormim bine o noapte, sau să nu mai ieșim prin baruri timp de o săptămână, ori să nu mai muncim excesiv la serviciu. Ascultă-ți întotdeauna corpul, căci el își dorește *cu adevărat* să te ajute să te simți bine. Corpul tău dorește să fie sănătos, dar nu poate face acest lucru dacă tu nu cooperezi cu el.



La prima senzație de durere sau de disconfort, eu obișnuiesc să mă liniștesc singură. Pornesc întotdeauna de

la premisa că Puterea superioară îmi va revela ce schimbări trebuie să introduc în viața mea, astfel încât să mă eliberez de boală. Vizualizez un cadru natural ideal, verde și plin de flori. Savurez mireasma brizei calde care mă înconjoară, mângâindu-mă pe față. Mă concentrez apoi asupra relaxării fiecărui mușchi al corpului meu.

Când simt că am atins o stare de relaxare perfectă, îmi întreb pur și simplu Înțelepciunea interioară: „*Cum am contribuit eu la această problemă? Ce trebuie să știu? În ce domenii din viața mea trebuie să operez schimbări?*” Aștept apoi în liniște să primesc răspunsurile care mă interesează. Chiar dacă nu le primesc pe loc, eu am întotdeauna convingerea că acestea îmi vor fi revelate în scurt timp. Indiferent de schimbările pe care trebuie să le introduc în viața mea (și care îmi sunt revelate), eu știu că acestea vor fi ideale pentru mine și că voi fi tot timpul în siguranță.

Sunt momente în care te întrebi fără să vrei cum vei putea suporta astfel de schimbări. „Cum voi putea trăi? Ce vor face copiii mei? Cum îmi voi putea plăti facturile?” Indiferent de situația în care te afli, ai încredere în Puterea superioară, care îți va indica cele mai potrivite căi și care îți va oferi cu siguranță mijloacele necesare pentru a duce o viață liberă, fără dureri și fără lipsuri.

Îți sugerez de asemenea să faci aceste schimbări pe rând, pas cu pas. Lao Tse a spus la vremea lui: „*O călătorie de o mie de leghe începe întotdeauna cu un prim pas*”. Oricât de micuț ar fi un pas, dacă lui i se adaugă un altul, apoi un altul, el poate conduce la schimbări dramatice și extrem de semnificative. Chiar dacă te-ai decis să introduci schimbările

necesare, îți reamintesc că durerea nu dispare întotdeauna peste noapte, chiar dacă acest lucru se poate întâmpla. Ea nu se declanșează niciodată imediat, ci are nevoie de timp. De aceea, ea nu dispare pe loc, chiar dacă introduci schimbările necesare, așteptând să se convingă că nu mai este necesară. În aceste condiții, fii blând cu tine însuși. Nu-ți măsura niciodată progresul personal în funcție de progresele altor oameni. Tu ești o ființă unică și ai propria ta manieră de a-ți trăi viața. Ai încredere în Sinele tău superior, care va ști să îți arate calea care te va conduce către eliberarea de orice durere fizică și psihică.

Iertarea este cheia eliberării

Eu îmi întreb adeseori clienții: „Ce ai prefera: să ai dreptate sau să fii fericit?” Cu toții avem opinii personale legate de bine și de rău, de dreptate și nedreptate, în funcție de percepțiile și de prejudecățile noastre. Indiferent de ceea ce simțim, noi ne putem justifica întotdeauna sentimentele. De multe ori, noi dorim să îi pedepsim pe cei din jur pentru ceea ce ne-au făcut. De și mai multe ori, faptele lor nu sunt atât de grave, dar noi continuăm să le reiterăm la infinit în mintea noastră. Această atitudine este copilărească și stupidă. Este o pedeapsă pe care ne-o autoimpunem în prezent pentru că cineva ne-a rănit în trecut.

Pentru a ne elibera de acest trecut, noi trebuie să învățăm să iertăm. De multe ori, noi dorim să facem acest lucru, dar nu știm *cum*. Iertarea înseamnă renunțarea la

propriile noastre sentimente dureroase și detașarea de întreaga situație. De regulă, singurii care suferim din cauza incapacității noastre de a ierta suntem noi înșine.



Indiferent pe ce cale spirituală mergi, iertarea reprezintă unul din pilonii ei principali. Importanța ei este enormă în toate situațiile, dar îndeosebi în cazul apariției unei boli. Ori de câte ori ne îmbolnăvim, noi trebuie să ne punem întrebarea pe cine trebuie să iertăm. De cele mai multe ori, persoana pe care suntem convinși că nu o vom ierta niciodată are cea mai mare nevoie de iertarea noastră. Incapacitatea de a ierta pe cineva nu îi face acestuia niciun rău; în schimb, în mintea și în corpul nostru poate produce ravagii. Problema nu este așadar a celuilalt, ci a noastră.

Rănilile și cicatricile pe care le purtăm în suflet arată că trebuie să ne iertăm mai întâi de toate pe noi înșine, și abia apoi pe ceilalți. De aceea, practică iertarea. Afirmă că ești în totalitate dispus să îi ierți pe toți cei care au greșit vreodată față de tine. *„Îmi propun să mă eliberez de trecut. Îi iert pe toți cei care m-au rănit vreodată și mă iert pe mine însumi pentru că i-am rănit pe alții“*. Dacă îți aduci aminte de cineva care te-a rănit cândva, binecuvântează-l cu toată iubirea și eliberează-l, iar apoi uită de acest gând.

În ceea ce mă privește, eu nu m-aș afla astăzi unde mă aflu dacă nu i-aș fi iertat din toată inima pe toți cei care m-au rănit vreodată. A trecut mult timp de când nu îmi mai doresc să mă pedepsesc singură pentru ceea ce mi-au făcut alții în

trecut. Nu spun că mi-a fost ușor, dar am ajuns în punctul în care pot privi în trecutul meu spunând fără nicio implicare emoțională: „Mda, așa s-au întâmplat lucrurile“. După care nu mă mai gândesc deloc la amintirea respectivă. Desigur, asta nu înseamnă că aprob comportamentul persoanelor care mi-au făcut rău în trecut.

Dacă ți se pare că o altă persoană ți-a luat ceva în mod abuziv (un obiect, o proprietate, un iubit sau o iubită), află că nimeni nu îți poate lua nimic care îți aparține de drept. Dacă un obiect îți aparține de drept, el se va întoarce la tine mai devreme sau mai târziu (oricum, la momentul potrivit). Dacă nu se întoarce la tine, înseamnă că nu ți-a fost dat să îți aparțină. Trebuie să accepți acest lucru și să îți vezi de viață.

Dacă dorești să devii liber, tu trebuie să renunți la resentimente, oricât de juste ți s-ar părea acestea, și să nu îți mai plângi de milă. Alcoolicii Anonimi au inventat expresia *olița lamentării*, care mi se pare extrem de plastică. Atunci când stai așezat pe *olița lamentării*, tu te simți o persoană neajutorată, care nu are niciun fel de putere. Dacă dorești să îți recapeti puterea personală, va trebui să te ridici în picioare și să îți asumi responsabilitatea pentru propria viață.



Dacă dorești să scapi de o experiență dureroasă, închide ochii și imaginează-ți un râu minunat care curge în fața ta. Ia vechea experiență și arunc-o în râu. Privește cum aceasta

se scufundă în apă și este dusă de curent la vale, până când dispare complet. Repetă acest exercițiu simplu cât mai frecvent posibil.

A sosit momentul să te deschizi în fața compasiunii și a vindecării. Interiorizează-te și conectează-te la acea parte a ființei tale care știe cum să te vindece. Puterea ta de autovindecare este incredibil de mare. Depinde numai de tine să pătrunzi pe nivele din ce în ce mai profunde ale ființei tale și să descoperi aici puteri de care nu erai conștient până atunci, care te pot ajuta nu doar să vindeci simptomele exterioare ale unei boli, ci chiar să te vindeci în profunzime, pe toate nivelele posibile. Ele te pot ajuta să devii o ființă integrată și armonioasă, să îți accepți toate aspectele existenței și toate experiențele pe care le-ai trăit vreodată și să înțelegi că ele fac parte integrantă din țesătura vieții tale actuale.

Una din cărțile mele preferate este *Cartea lui Emmanuel*. Există în aceasta un pasaj în care ne este transmis un mesaj de o pozitivitate remarcabilă:

Întrebarea adresată lui Emmanuel este următoarea:

„Cum putem experimenta noi circumstanțe dureroase fără a ne lăsa afectați de ele?”

Răspunsul lui Emmanuel sună astfel:

„Privindu-le ca pe niște lecții, nu ca pe o pedeapsă. Aveți încredere în viață, prieteni. Oricât de departe v-ar duce ea, această călătorie vă este necesară. Voi trebuie să traversați întinderi cât mai vaste pentru a afla unde se ascunde adevărul și care sunt erorile voastre. După ce veți fi parcurs întreaga călătorie, voi vă veți putea întoarce

liniștiți acasă, în căminul vostru central, sinele suprem, reînnoiți și mai înțelepți“.

Ce bine ar fi dacă am înțelege cu toții că așa-zisele noastre probleme sunt simple oportunități de a crește din punct de vedere spiritual și de a ne transforma, dar mai ales faptul că ele derivă din vibrațiile emise chiar de noi! Dacă dorim să transformăm aceste experiențe, tot ce trebuie să facem este să ne schimbăm felul de a gândi, să dizolvăm resentimentele pe care încă le mai avem și să îi iertăm pe cei care au greșit față de noi și pe noi înșine.

PARTEA A TREIA

IUBIREA DE SINE



Îți mai amintești cum te simțeai atunci când erai îndrăgostit? Inima ta cânta de bucurie și tu te simțeai minunat. Exact așa se simte cel care se iubește pe sine, cu singura diferență că iubirea lui nu îl va mai părăsi niciodată. Această iubire durează o viață. De aceea, merită să investești în ea tot ce este mai bun în tine.

CAPITOLUL 8

CUM TE POȚI IUBI PE TINE ÎNSUȚI

Atunci când ierți și te detașezi, nu numai că ți se ridică o greutate uriașă de pe piept, dar în față ți se deschide poarta care duce către iubirea de sine.

Mă adresez acum deopotrivă celor care au început deja să exploreze căile iubirii de sine și celor care se află abia la început pe această cale. În această secțiune doresc să analizez câteva dintre modalitățile cele mai inspirate prin care putem învăța să ne iubim pe noi înșine. Am numit această metodă *Cei zece pași* și am transmis această listă la mii de oameni, de-a lungul anilor.

Iubirea de sine este o aventură cu adevărat minunată, care poate fi comparată cu învățarea zborului. Imaginează-ți cum ar arăta această lume dacă am avea cu toții puterea de a zbura. Cât de minunată ar deveni ea... De aceea, eu cred

că a sosit momentul să învățăm cu toții să ne iubim pe noi înșine.

Foarte mulți oameni suferă pe un nivel sau altul al ființei lor de o lipsă a respectului de sine. Lor le este foarte greu să se iubească pe sine, din cauza unor așa-zise defecte care îi împiedică să se prețuiască pe ei înșiși exact așa cum sunt. Ei nu sunt dispuși să se iubească pe sine decât condiționat, după care proiectează acest mod de a iubi inclusiv asupra celorlalți oameni. Tot mai mulți maeștri afirmă că nu poți iubi cu adevărat pe altcineva până când nu înveți să te iubești pe tine însuși. Până acum am analizat obstacolele pe care ni le creăm singuri în calea iubirii de sine. A sosit acum momentul să mai avansăm cu un pas.

10 modalități de a te iubi pe sine

1. Probabil cel mai important secret care influențează iubirea de sine este încetarea oricărei critici la adresa ta. Am vorbit deja despre acest criticism în capitolul 5. Dacă ne repetăm în permanență că suntem perfecți exact așa cum suntem și că ne acceptăm în totalitate pe noi înșine, noi putem introduce mult mai ușor schimbări pozitive în viața noastră. Aceste schimbări nu devin dificile decât dacă ne considerăm *răi*. La urma urmelor, toți oamenii se schimbă. Fiecare zi este o nouă zi, și nimeni nu repetă întocmai ceea ce a făcut cu o zi înainte. Puterea noastră constă în capacitatea noastră de a ne adapta și de a ne lăsa duși de valul procesului vieții.

Adulții care provin din cămine disfuncționale devin de regulă extrem de responsabili și capătă obiceiul de a se critica fără milă. În timpul procesului de creștere, ei nu au cunoscut altceva decât tensiuni și anxietate. Principalul mesaj pe care l-au primit în copilărie (din cauza căminului disfuncțional în care au crescut) a fost: „Cu siguranță, ceva nu este în regulă cu mine“. Gândește-te puțin la cuvintele pe care le folosești atunci când te acuzi sau atunci când te condamni singur. Atunci când vorbesc despre ei înșiși, propriii mei clienți folosesc frecvent expresii precum: „prost, nu am fost un băiat (o fată) cuminte, inutil, neglijent, stupid, urât, lipsit de valoare, împiedicat, murdar etc.“. Nu cumva folosești și tu astfel de expresii atunci când te descrii pe tine însuși?

Cu toții simțim o nevoie uriașă de a ne reclădi încrederea în sine și prețuirea de sine. Ori de câte ori simțim că nu suntem *suficient de buni*, subconștientul nostru găsește modalități incredibil de variate pentru a perpetua această stare neplăcută de spirit. El creează boli și dureri corporale, ne determină să respingem diferite lucruri care ne-ar fi de folos sau să consumăm în exces alimente, droguri și alcool, care fac foarte mult rău corpului nostru.

Cu toții ne simțim nesiguri din anumite puncte de vedere, întrucât suntem oameni. Poate că a sosit momentul să învățăm că nimeni nu este perfect, așa că nu are niciun rost să pretindem acest lucru în ceea ce ne privește. Dorința de a fi perfect nu face decât să pună o presiune imensă asupra noastră, împiedicându-ne să examinăm cu luciditate acele segmente ale vieții noastre care chiar au nevoie de vindecare. În loc să ne respingem singuri din cauza lucrurilor care ne

deosebesc de ceilalți oameni, noi ar trebui să învățăm că tocmai în ele constau unicitatea, individualitatea și creativitatea noastră. De aceea, noi ar trebui să ne apreciem, nu să ne disprețuim pentru aceste distincții. Fiecare om joacă un rol unic pe acest pământ, iar autocritica împiedică revelarea acestui rol.

2. Noi trebuie să încetăm să ne mai speriem singuri.

Foarte mulți oameni se terorizează singuri prin gândurile pe care le întrețin, făcând ca situațiile dizarmonioase în care se află să pară încă și mai înfricoșătoare. Adeseori, ei fac din tânțar armăsar, transformând o problemă minoră într-un monstru de coșmar. Este cumplit să trăiești așteptându-te la tot ce poate fi mai rău în viață.

Câți oameni nu se duc seara la culcare creând în minte cele mai teribile scenarii legate de o problemă cu care se confruntă? Ei nu se deosebesc deloc de copiii care își imaginează că sub patul lor se ascunde un monstru, terorizându-se singuri. Nu-i de mirare că în aceste condiții insomnia face ravagii în lume. Copilul care are coșmaruri are nevoie de părinții săi pentru a se simți alinat. În calitatea noastră de adulți, noi nu mai putem apela la părinți, dar avem capacitatea de a ne alina singuri.

Un caz particular al autoterorizării este cel al bolnavilor. Foarte mulți bolnavi își imaginează tot ce poate fi mai rău și încep deja să își planifice înmormântarea. Ei își cedează puterea personală mass-mediei și se regăsesc în statisticile oficiale.

Alții procedează exact la fel cu relațiile lor de cuplu. Dacă partenerul nu îi sună o dată, ei încep să își creeze cele

mai neverosimile scenarii, ajungând aproape instantaneu la concluzia că nimeni nu îi iubește și că nu se vor mai angrena niciodată într-o altă relație. Ei se simt abandonați și respinși.

Mulți aplică acest mecanism și în privința slujbei lor. La cea mai mică observație a șefului, ei își imaginează că vor fi dați afară, construindu-și cele mai paralizante scenarii mentale. Aceste gânduri de spaimă echivalează cu niște afirmații negative repetate foarte frecvent. Urmarea lor nu este greu de imaginat.

Dacă te trezești că repeți la infinit un gând negativ sau o situație neplăcută în mintea ta, alege o imagine cu care dorești să le înlocuiești. Poate fi vorba de un peisaj minunat, de un apus de soare, de flori, de sport, sau de orice altă activitate care îți place. Folosește această imagine ca o alternativă de fiecare dată când te trezești că te sperii singur gândindu-te la situații negative. Spune-ți în sinea ta: „Nu, nu mă voi mai gândi la acest lucru. Mă voi gândi la un răsărit de soare, la trandafiri, la o excursie la Paris, la iahturi sau la cascade“, în funcție de imaginea aleasă de tine. Dacă vei continua să aplici această metodă, mai devreme sau mai târziu vei reuși să anihilezi obișnuința negativă. Practica va avea grijă de acest lucru.

3. Fii bun și plin de răbdare cu tine însuși. Oren Arnold scria odată cu umor: „*Dragă Doamne, te rog să îmi dai mai multă răbdare. Și te rog să mi-o dai chiar acum!*“ Răbdarea este un instrument foarte eficient. Cei mai mulți oameni suferă de boala nerăbdării, așteptând ca dorințele lor să fie satisfăcute pe loc. Ei își doresc să își îndeplinească visele *chiar acum*. Altfel spus, ei nu au răbdare să aștepte.

Ori de câte ori trebuie să aștepte la o coadă sau în trafic, ei se enervează. Și-ar dori să obțină tot ce este mai bun în viață și toate răspunsurile la întrebările pe care și le pun în clipa de față. Din păcate, din cauza nerăbdării lor, ei îi fac și pe cei din jur să sufere. Nerăbdarea nu este altceva decât o rezistență opusă procesului de învățare. Oamenii doresc să obțină răspunsurile la examen fără să își învețe lecțiile și fără să parcurgă pașii necesari.

Gândește-te la mintea ta ca la o grădină. La început, orice grădină este un petic de pământ arid. În multe grădini mentale există numeroase buruieni ale urii de sine și pietre ale disperării, mâniei și grijilor. În ele cresc și arbori bătrâni, numiți temeri, care trebuie curățați și altoiți pentru a se regenera. După curățarea grădinii de buruieni și de pietre și după altoirea pomilor, tu poți cultiva în sfârșit semințele bucuriei și ale prosperității. Ai grijă apoi ca noile răsaduri să primească lumina soarelui și udă-le cu apa iubirii și atenției tale.

Chiar dacă vei face toate aceste lucruri, la început ți se va părea că nu se întâmplă nimic. Nu te opri însă. Continuă să ai grijă de grădina ta. Dacă îți vei cultiva răbdarea, va veni o vreme când noile plante vor crește și vor înflori. Alege cu atenție gândurile pe care dorești să le cultivi. Așteaptă apoi cu răbdare ca acestea să crească și să dea roadele pe care le dorești.

Cu toții facem greșeli

Nu este nicio problemă dacă faci greșeli în timpul procesului de învățare. Mult prea mulți oameni sunt loviți

de boala perfecționismului. Ei nu sunt dispuși să își acorde șansa de a învăța o activitate nouă decât dacă reușesc să o facă perfect în primele trei minute; în caz contrar, ei ajung la concluzia că nu sunt suficient de buni.

Orice proces de învățare are nevoie de timp. Atunci când începi o nouă activitate, nu te descurci niciodată prea bine. Ca să înțelegi mai bine ce vreau să spun, prinde-ți palmele și încleștează-le. Nu există o manieră corectă sau greșită de a face acest lucru. Acum observă care deget mare este deasupra celuiilalt: stângul sau dreptul? Fă apoi din nou același proces, dar ai grijă să îți prinzi palmele astfel încât degetul opus să fie deasupra primului. Vei constata că gestul tău nu mai este atât de spontan. Te simți ușor nesigur pe tine. Este posibil chiar să greșești. Repetă apoi exercițiul de câteva ori, având grijă să alternezi între ele degetele mari. Vei constata că te descurci din ce în ce mai bine. Dintr-o dată, nesiguranța de dinainte dispare, pentru că te obișnuiești cu noua mișcare.

Exact la fel se petrec lucrurile cu orice activitate nouă pe care ne propunem să o învățăm. Dacă nu am mai făcut niciodată așa ceva, vom face inevitabil greșeli, pentru care vom simți nevoia să ne condamnăm singuri. Dacă ne vom exersa însă răbdarea și vom continua să repetăm activitatea, ne vom obișnui treptat cu ea, și aceasta ni se va părea din ce în ce mai naturală. Acest lucru este valabil inclusiv în ceea ce privește iubirea de sine. Nu ne vom putea iubi în totalitate pe noi înșine din prima zi, dar putem să ne iubim din ce în ce mai mult în fiecare zi. Dacă vom proceda astfel, în două-trei luni vom putea ajunge foarte departe.

Toate greșelile sunt niște pietre de încercare. Ele sunt extrem de valoroase, întrucât reprezintă cei mai buni dascăli ai noștri. De aceea, nu te pedepsi singur dacă faci o greșală. Dacă ești dispus să înveți din ea și să îți continui astfel creșterea spirituală, aceasta îți poate servi ca o piatră de temelie pentru realizările tale ulterioare.

Mulți oameni lucrează mult timp cu ei înșiși, după care se minunează de ce mai au încă probleme. La fel ca în orice alt domeniu de viață, și în acest caz secretul îl reprezintă perseverența. Nu are niciun rost să îți ridici mâinile în aer și să îți spui: „Ce rost mai are să continui?” Viața îți mai poate oferi o sumedenie de lecții și de metode noi pe care le vei putea aplica, generând noi efecte pozitive în lumea ta. Important este să ai răbdare și să fii blând cu tine însuși. Amintește-ți de exemplul cu grădina minții. Dacă o vei neglija chiar și o singură zi, în ea vor apărea imediat buruienile negativității. De aceea, ocupă-te cu perseverență de ea și grăbește-te să smulgi din rădăcină aceste buruieni.

4. Învăță să fii bun cu mintea ta. Dacă se întâmplă să mai ai încă gânduri negative, nu te urî pentru acest lucru. Toți oamenii trec prin experiențe negative, care apoi le bântuie amintirile. Nimeni nu ar trebui însă să se condamne singur pentru aceste amintiri. Rolul lor este să învățăm din ele. A fi bun cu tine însuși înseamnă a renunța la orice acuzație, la autoînvinovățire, la autopedepsire și la orice durere.

Din acest punct de vedere, relaxarea te poate ajuta foarte mult. Ea reprezintă o premisă absolut esențială pentru a te racorda la Puterea lăuntrică. Ori de câte ori ești tensionat și

însăimântat, tu îți blochezi energia. Pentru a o debloca, este suficient să faci câteva minute de relaxare pe zi. Oriunde te-ai afla, tu poți închide pentru câteva clipe ochii, poți respira profund de două-trei ori și poți elimina apoi orice tensiune care te afectează. Atunci când expiri, centrează-te în sine și spune-ți: „*Te iubesc. Totul este bine*“. Vei constata imediat că te vei simți mult mai calm. Dacă vei aplica această metodă în fiecare zi, îi vei transmite subconștientului tău un mesaj prin care îi vei spune că nu dorești să treci prin viață tensionat și speriat tot timpul.

Meditează zilnic

O altă metodă pe care ți-o recomand cu căldură constă în liniștirea minții și în ascultarea înțelepciunii interioare. Societatea în care trăim a transformat meditația într-o activitate misterioasă și greu de aplicat. În realitate, ea reprezintă unul dintre cele mai vechi și mai simple procese din câte există. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi și să îți repeți cuvinte precum *iubire* sau *pace*, sau orice altă expresie care are o anumită semnificație pentru tine. OM este un sunet cunoscut din vechime, care centrează mintea și care funcționează foarte eficient. Îl aplic și eu la seminariile mele. Poți să repeți de asemenea o afirmație pozitivă, precum: „*Mă iubesc pe mine însumi*“ sau „*Mă iert pe mine însumi*“. După ce ai repetat de câteva ori afirmația, păstrează tăcerea pentru câteva clipe și ascultă.

Unii oameni cred că atunci când meditează trebuie să renunțe la orice fel de gânduri. În realitate, mintea nu poate fi oprită din gândire; în schimb, procesul gândurilor poate

fi încetinit și focalizat. Atunci când meditează, unii oameni își țin alături o foaie de hârtie și un creion, pe care notează toate gândurile negative care le trec prin minte, întrucât se pare că acestea se risipesc astfel mai ușor. Dacă poți ajunge la acea stare în care să îți contempli detașat gândurile, de genul: „O, iată un gând de teamă care îmi trece prin minte, acum unul de mânie, apoi unul de iubire, unul legat de un dezastru, de abandonare, de bucurie“, fără să le acorzi însă nicio importanță specială, poți spune că începi să îți folosești cu înțelepciune uriașa putere interioară.

Tu poți începe să practici meditația oriunde și oricând, iar apoi o poți transforma într-un obicei. Gândește-te la ea ca la o concentrare asupra Puterii tale superioare. Conectează-te la înțelepciunea ta lăuntrică. Poți face acest lucru în cele mai variate ipostaze. Unii oameni intră în meditație în timp ce aleargă sau se plimbă. Nu te învinovăți singur dacă îți place să meditezi altfel decât ceilalți oameni. Personal, îmi place să mă pun în genunchi în grădină și să sap în jurul plantelor mele. Aceasta mi se pare o formă grozavă de meditație.

Vizualizează întotdeauna obținerea unui rezultat optimist

Vizualizarea este o altă metodă extrem de importantă. Există mai multe metode pe care le poți aplica în această direcție. În cartea sa, *Cum să te faci bine*, dr. Carl Simonton recomandă numeroase tehnici de vizualizare pentru bolnavii de cancer, care conduc adeseori la rezultate excelente.

Vizualizarea constă în crearea unei imagini cât mai clare, pozitive, care să susțină afirmația repetată mental.

Mulți cititori mi-au scris și mi-au povestit de vizualizările pe care le-au practicat împreună cu afirmațiile pozitive alese. Ceea ce contează cel mai mult este ca aceste vizualizări să fie compatibile cu persoana care le practică. În caz contrar, ele nu vor funcționa.

Spre exemplu, o femeie bolnavă de cancer a vizualizat cum celulele albe ale corpului ei le atacă pe cele bolnave de cancer și le ucid. La sfârșitul vizualizării, ea a avut îndoieli că a practicat corect exercițiul de vizualizare, așa că acesta nu a funcționat în cazul ei. I-am pus atunci următoarea întrebare: „Îți place să ucizi?” Mie una nu mi-ar plăcea să îmi creez un întreg război în organism. De aceea, i-am sugerat să schimbe metoda de vizualizare cu una ceva mai blândă. De pildă, eu aș prefera imaginea unui soare care topește celulele bolnave, sau aceea a unui magician care le transformă cu bagheta sa magică. Când am fost eu însămi bolnavă, am folosit imaginea unui izvor cu apă limpede care îmi spăla în interior corpul de celulele bolnave. Ceea ce contează este să alegem acele imagini care să nu ne offenseze conștiința la nivel subconștient.

Cei care au membri de familie sau prieteni bolnavi nu le fac niciun serviciu dacă îi vizualizează tot timpul ca fiind bolnavi. Dacă te afli în această situație, vizualizează-i ca fiind sănătoși. Transmite-le vibrațiile tale pozitive. În ultimă instanță, vindecarea va depinde însă de ei; nu uita acest lucru. Există foarte multe casete audio cu meditații și vizualizări ghidate pe care li le poți oferi pentru a-i ajuta, desigur, dacă sunt deschiși față de acest gen de tehnici. Dacă nu doresc să practice astfel de metode, limitează-te să le transmiți iubirea ta.

Toți oamenii pot practica vizualizarea. Descrierea propriului cămin, o fantezie sexuală sau construirea unui scenariu mental în care ne imaginăm ce i-am face unei persoane care ne-a rănit nu sunt altceva decât tehnici de vizualizare. Este uimitor ce poate face mintea cu ajutorul acestei facultăți.

5. Următorul pas constă în acceptarea de sine. Criticismul depreciază spiritul interior. În schimb, acceptarea și chiar laudele îl înalță. Acceptă-ți și mărturisește-ți Puterea interioară, Dumnezeu din lăuntrul tău. Cu toții suntem o expresie a acestei Inteligențe infinite. Atunci când te condamnă singur, tu iei în derâdere Puterea care te-a creat. Începe întotdeauna cu aspecte minore, dar pozitive, pe care ți le recunoști. Spune-ți că ești un om minunat. Dacă vei face acest lucru o singură dată, după care te vei opri, metoda nu va produce niciun efect. Continuă să o practici. Crede-mă: ea va da rezultate. Dacă înveți o activitate sau o metodă diferită, care nu te prea convinge din start, susține-te pe tine însuși. Nu-ți tăia singur craca de sub picioare refuzându-ți orice șansă.

Îmi amintesc și acum prima mea prelegere ținută în cadrul Bisericii Științei Creștine. Era o zi de vineri și mă simțeam extrem de emoționată. Oamenii scriau bilețele cu întrebări și le puneau într-un coș pentru a-mi fi adresate. Am luat coșul și am revenit pe podium, unde am răspuns la toate întrebările și am făcut câte un mic tratament pentru fiecare. După ce am terminat, mi-am spus în sinea mea: „Louise, ai fost fantastică, ținând cont că a fost prima ta conferință ținută în public. Dacă vei mai repeta acest lucru de șase ori, vei

ajunge o profesionistă“. Nu m-am criticat singură, spunându-mi: „O, ai uitat să precizezi cutare sau cutare lucru“, întrucât nu doream ca la următoarea conferință să fiu mai speriată decât prima dată.

Dacă m-aș fi criticat singură după prima conferință, aș fi făcut-o cu siguranță și a doua oară, și a treia oară, iar în final aș fi renunțat probabil să mai vorbesc în public. Abia după ce au trecut două ore de la încheierea conferinței am început să mă gândesc ce aș putea îmbunătăți în discursul meu data viitoare. Nu mi-am spus nici măcar o dată că am greșit cu ceva. Am avut grijă să mă laud singură și să mă felicit, spunându-mi că m-am descurcat excelent. Exact așa cum am anticipat, după cea de-a șasea conferință publică, am ajuns o profesionistă. Această metodă mi se pare pozitivă și consider că poate fi aplicată în toate domeniile vieții noastre. A fost o perioadă în viața mea în care am ținut foarte multe conferințe publice. Am considerat întotdeauna această perioadă un antrenament minunat, întrucât mi-a permis să aplic tot ce știam, rămânând în același timp cu picioarele pe pământ.



Acceptă din start tot ce poate fi mai bun pentru tine, indiferent dacă ești de părere că meriți sau nu acest lucru. Așa cum spuneam mai devreme, convingerea că nu meriți ce este mai bun pentru tine echivalează cu incapacitatea ta de a accepta aceste lucruri bune în viața ta. Tocmai datorită ei nu primești tu ceea ce îți dorești de la viață. Ce sens mai

au afirmațiile pozitive dacă pornești din start de la premisa că nu meriți nimic din toate aceste lucruri bune?

Amintește-ți cum te-ai simțit în copilărie, din cauza convingerilor pe care ți le-au inoculat cei din jur. Ai simțit cumva că nu ești suficient de bun, de deștept, de frumos, de înalt etc.? Gândește-te apoi la menirea ta pe acest pământ. De ce te afli aici? Cu siguranță, nu pentru a-ți cumpăra o mașină nouă la fiecare doi-trei ani. Ce ești dispus să faci pentru a te simți împlinit? Ești dispus să practici afirmațiile, vizualizările și tratamentele? Ești dispus să te ierți pe tine însuși și să îi ierți pe ceilalți? Ești dispus să meditezi? Ce efort mental ești dispus să faci pentru a-ți schimba viața și pentru a obține ceea ce îți dorești?

6. A te iubi pe tine însuși înseamnă a te sprijini pe tine însuși. Nu te sfii să apelezi la prietenii tăi și să le soliciți ajutorul atunci când ai nevoie de el. A fi puternic înseamnă inclusiv a solicita ajutor atunci când ai nevoie de el. În zilele noastre, un număr prea mare de oameni s-au obișnuit să se bazeze numai pe ei înșiși. Ei nu cer niciodată ajutorul altcuiva din cauza egoului lor. Decât să încerci să faci totul singur și să te enervezi apoi pe tine însuși pentru că nu reușești, mai bine apelează la ajutorul celor din afară.

În fiecare oraș american există grupuri de sprijin. Există Programe în 12 Pași pentru aproape orice problemă, iar în anumite zone există grupuri de vindecare și organizații afiliate la diferite biserici. Dacă nu găsești ceea ce te interesează, îți poți crea propriul tău grup. Procesul nu este deloc complicat. Începe prin a aduna doi-trei prieteni care au aceeași problemă ca și tine și stabiliți împreună câteva

linii directoare pe care să le urmați. Dacă faceți cu sinceritate și cu iubire acest lucru, micul vostru grup va crește în timp. Oamenii vor fi atrași de el ca fierul de un magnet. Nu-ți face probleme dacă grupul devine prea mare și spațiul în care vă adunați rămâne prea mic. Universul le asigură întotdeauna copiilor lui tot ce au nevoie. Dacă nu știi cum să procedezi, scrie-mi pe adresa biroului meu și eu îți voi trimite o mică broșură cu indicații referitoare la felul în care trebuie condus un grup de întrajutorare. În acest fel, vă veți putea ajuta unul pe celălalt.



În ceea ce mă privește, am inițiat grupul *The Hayride* în Los Angeles, în anul 1985, cu șase bărbați bolnavi de sida, în sufrageria casei mele. Boala era încă puțin cunoscută la acea vreme, așa că nu prea știam ce să facem, dar le-am spus celor șase că nu vom sta să ne plângem reciproc de milă. Am făcut fiecare ce am știut mai bine pentru a ne susține reciproc. Continuăm să ne întâlnim inclusiv la ora actuală, dar împreună cu alți 200 de oameni, care se adună în West Hollywood Park.

Grupul nostru a ajutat foarte mulți bolnavi de sida și orice suferind de această boală este bine primit. Vin oameni din întreaga lume ca să vadă cum funcționează acest grup, dar și pentru că se simt sprijiniți în cadrul lui. Nu este vorba numai de mine, ci de toți membrii lui. Toată lumea contribuie într-un fel sau altul pentru ca grupul să devină mai eficient. Când ne strângem laolaltă, medităm și facem vizualizări

împreună. Fiecare adună informații despre diferite terapii alternative, dar și despre ultimele cercetări medicale. Într-unul din colțurile încăperii în care ne adunăm există paturi pliante pe care cei care doresc se întind, în timp ce alții își pun mâinile pe trupul lor și le transmit energie sau se roagă pentru ei. Avem de asemenea specialiști ai Științei Minții cu care noii veniți pot conversa și cărora le pot pune întrebări. La sfârșitul fiecărei ședințe, cântăm împreună și ne îmbrățișăm cu toții. Scopul nostru este ca toți cei care participă la acest grup să plece de la ședințele noastre simțindu-se mai bine decât atunci când au venit. Într-adevăr, mulți membri declară că simt o stare psihică pozitivă care durează câteva zile bune după fiecare astfel de ședință de grup.



Grupurile de sprijin au devenit o nouă instituție socială și reprezintă instrumente extrem de eficiente în această epocă modernă atât de complexă. Numeroase biserici ale „noii gândiri“, precum cea a Unității și a Științei Religioase, organizează ședințe săptămânale ale grupurilor de sprijin. Multe astfel de grupuri sunt listate în ziarele și revistele New Age. Rețeaua lor de comunicații pe Internet este de asemenea foarte importantă, ajutându-i pe membrii lor să se simtă susținuți și iubiți, și ridicându-le astfel moralul. De aceea, sugestia mea este ca toți oamenii care împărtășesc idei similare să se adune și să petreacă regulat un timp în comun.

Atunci când lucrează împreună pentru un scop comun, oamenii își aduc cu ei durerea, confuzia și mânia, dar nu se

adună pentru a-și plânge reciproc de milă, ci pentru a găsi o cale de ieșire, pentru a-și transcende problemele și pentru a crește din punct de vedere spiritual.

Dacă ești o persoană foarte focalizată, foarte disciplinată și cu o înclinație spirituală ieșită din comun, poți lucra foarte mult cu tine însuși, progresând rapid. Totuși, atunci când mai mulți oameni fac același lucru în cadrul unui grup de sprijin, ei pot face veritabile salturi cuantice, întrucât învață inclusiv unul de la celălalt. Fiecare membru al grupului este un instructor al celorlalți. De aceea, dacă ai probleme care necesită foarte mult lucru individual, îți sugerez să încerci să le rezolvi în cadrul unui grup de profil.

7. Iubește-ți inclusiv părțile negative. Toate părțile ființei tale sunt create de tine, așa cum noi facem cu toții parte integrantă din creația lui Dumnezeu. Inteligența care ne-a creat nu ne urăște pentru că facem greșeli sau pentru că tipăm la copiii noștri. Ea știe că noi facem tot ceea ce ne stă în puteri ținând cont de nivelul nostru de înțelegere și ne iubește pe toți în egală măsură, căci toți facem parte din creația ei. La fel ar trebui să procedăm și noi cu creația noastră. Cu toții am făcut cândva alegeri negative, dar dacă vom continua să ne pedepsim la infinit pentru ele, acest lucru va deveni o obișnuință pentru noi și ne va fi foarte greu să mai scăpăm de ele și să ne formăm alte obișnuințe, pozitive.

Dacă repeți la infinit: „Îmi detest casa. Îmi detest slujba. Îmi urăsc boala. Detest această relație. Urăsc cutare sau cutare lucru din viața mea“, cu greu îți vei putea transforma această viață în bine.

Indiferent cât de grea este situația în care te afli, ea are o explicație și o cauză perfect rațională; în caz contrar, ea nu s-ar fi manifestat în viața ta. Dr. John Harrison, autorul cărții *Iubește-ți boala*, afirmă că pacienții nu ar trebui să se condamne niciodată pentru multiplele operații sau boli cu care se confruntă. Dimpotrivă, ei ar trebui să se felicite pentru că au găsit o cale sigură pentru a-și împlini nevoile. Noi trebuie să înțelegem că indiferent de problema cu care ne confruntăm, noi suntem cei care am contribuit la crearea ei, pentru a gestiona o anumită situație. Dacă am înțeles acest lucru, putem trece în sfârșit la crearea unei modalități încărcate de pozitivism de a ne împlini nevoile.

În anumite cazuri, cei care se îmbolnăvesc de cancer sau de o altă boală terminală au dificultăți atât de mari în a spune „nu” unei persoane autoritare din viața lor încât preferă să își creeze (la nivel subconștient) o boală foarte gravă în semn de protest. Am cunoscut o femeie care, când și-a dat seama că și-a creat singură boala de care suferea numai pentru a refuza anumite pretenții ale tatălui ei, s-a decis pe loc să trăiască pe cont propriu, fără să mai țină cont de părerile acestuia. Altfel spus, ea a învățat să îi spună „nu”. Deși la început i s-a părut dificil, în timp s-a obișnuit să ia propriile sale decizii, și în scurt timp boala ei s-a vindecat.

Oricare ar fi tiparele negative pe care le-am cultivat până în prezent din diferite motive, noi putem învăța să ne îndeplinim aceleași nevoi în maniere mai pozitive. Așa se explică de ce este atât de important să ne întrebăm de fiecare dată: „Ce am de învățat din această experiență aparent

negativă? Ce lecție pozitivă îmi oferă ea?” Dacă vom privi adânc în interiorul ființei noastre și dacă vom fi sinceri cu noi înșine, noi vom primi cu siguranță răspunsul dorit.

Să spunem că acest răspuns sună astfel: „Aceasta este singura manieră prin care mă pot bucura de atenția plină de iubire a partenerului meu de viață“. Dacă ai înțeles acest lucru, cu siguranță vei putea găsi alte modalități, mai pozitive, de a obține atenția lui.

Umorul reprezintă un alt instrument foarte eficient, care ne poate ajuta mult să ne relaxăm și să ne simțim ușurați în timpul unei experiențe foarte stresante. În cadrul grupurilor *Hayride*, noi ne facem întotdeauna timp pentru a spune bancuri și glume. Avem chiar o invitată specială pe care o numim „doamna cea haioasă“. Femeia are un umor nebun și stârnește râsul orice ar spune. Nu trebuie să ne luăm niciodată foarte în serios boala de care suferim, iar râsul are o valoare terapeutică neprețuită. Dacă treci printr-o perioadă grea, îți recomand de asemenea comedii vechi, de genul celor cu Stan și Bran.

În perioada în care am practicat consilierea privată, făceam tot ce îmi stătea în puteri pentru a-i face pe oameni să râdă de problemele lor. Dacă ne putem privi viața ca pe o scenă pe care se joacă o comedie sau o dramă, noi obținem o perspectivă mai bună asupra ei și ne putem vindeca mai ușor. Umorul ne permite întotdeauna să ne detașăm de experiența prin care trecem și să o percepem dintr-o perspectivă mai amplă.

8. Îngrijește-ți corpul. Gândește-te la el ca la un cămin minunat în care ți-e dat să locuiești o vreme. Dacă ai avea o casă, ai îngriji-o cu multă iubire, nu-i așa? Atunci, de ce nu ai face același lucru și pentru corpul tău? Consumul de droguri și de alcool este atât de răspândit în zilele noastre deoarece reprezintă o formă de escapadă. Dacă ești un consumator de droguri, asta nu înseamnă că ești un om rău. Înseamnă doar că nu ai descoperit o altă manieră de a-ți îndeplini nevoile.

Drogurile ne ademenesc cu următorul mesaj: „Vino și joacă-te cu mine. Te asigur că ne vom distra de minune“. Este foarte adevărat. Drogurile te fac să te simți excelent. Din păcate, ele îți modifică prea mult realitatea în care trăiești și te pun să plătești un preț teribil pentru acest lucru, care nu este evident de la bun început. După o vreme, sănătatea ta se deteriorează îngrozitor și tu începi să te simți rău aproape tot timpul. Drogurile slăbesc sistemul imunitar, fapt care conduce la numeroase boli. În plus, ele conduc la dependență, și în final ajungi să te întrebi de ce te-ai apucat de ele. Poate că acest lucru s-a datorat presiunilor din partea mediului în care trăiai, dar consumul repetat și continuu este cu totul altceva.

Nu am cunoscut încă o persoană care să se iubească sincer pe sine însăși și care să fie dependentă de droguri. Majoritatea oamenilor consumă droguri și alcool pentru a uita de sentimentul inoculat în copilărie că nu sunt suficient de buni. Din păcate, ei ajung să se simtă chiar mai rău decât înainte, adăugând la povara inițială și sentimentul vinovăției. De aceea, este de preferat să îți recunoști și să îți accepți

propriile sentimente. De altfel, acestea sunt trecătoare; ele vin și pleacă.



Alimentația excesivă este o altă modalitate de a ne ascunde iubirea de sine. Nimeni nu poate trăi fără hrană, întrucât aceasta ne alimentează corpul cu energie și ne ajută să ne construim noi celule. Deși tot mai mulți oameni se informează și cunosc fundamentul unei nutriții sănătoase, ei se folosesc adeseori de dieta alimentară pentru a se autopedeși și își creează astfel o stare de obezitate.

America a devenit o națiune de dependenți alimentari. De câteva decenii, marea majoritate a americanilor consumă ceea ce eu numesc *Marea Dietă Americană*, umplându-se până la refuz cu alimente procesate la maxim. Ei le-au permis companiilor alimentare și reclamelor lor deșănțate să le influențeze obișnuințele de consum alimentar. Medicii nici măcar nu sunt învățați știința nutriției în facultățile de medicină, decât cel mult ca materie suplimentară. Cea mai mare parte a medicinei convenționale se concentrează pe medicamentele de sinteză și pe chirurgie. De aceea, oamenii preocupați de nutriția corectă trebuie să preia problema în propriile lor mâini. Conștientizarea alimentelor pe care le consumăm și a efectelor lor asupra corpului nostru este direct legată de iubirea de sine.

Dacă la o oră după ce ți-ai consumat prânzul începi să te simți moleșit și ți se face somn, merită să te întrebi: „Ce am mâncat?” Poate că ai consumat un aliment care nu-ți face

bine în perioada respectivă. Observă ce alimente îți transmit un aport energetic și care dintre ele te seacă de energie. Poți face acest lucru prin încercări și erori succesive, sau apelând la un nutriționist bun, care îți poate răspunde la orice întrebare.

Și încă un lucru: ceea ce este bun pentru cineva nu este neapărat bun pentru toată lumea. Corpurile noastre sunt diferite și reacționează diferit la aceleași alimente. Dieta macrobiotică funcționează perfect pentru foarte mulți oameni. La fel și metoda *Fit for Life* (n. tr. alimente care stimulează viața), creată de Marilyn Diamond. Cele două viziuni sunt extrem de diferite între ele, dar funcționează în egală măsură. Niciun corp nu este identic cu un altul; de aceea, nu poate exista o singură metodă ideală pentru toată lumea. Tu trebuie să descoperi singur metoda care ți se potrivește cel mai bine.



Descoperă exercițiile fizice care îți fac cea mai mare plăcere. Adoptă o atitudine mentală pozitivă în legătură cu ele. Multe obstacole la nivel corporal se datorează informațiilor preluate de la alți oameni. Dacă dorești să creezi o schimbare în corpul tău, iartă-te și nu-ți mai vărsa mânia și resentimentele asupra corpului tău. Combinarea afirmațiilor pozitive cu exercițiile fizice reprezintă o modalitate ideală de a-ți remodela corpul fizic.



La ora actuală, noile tehnologii pentru întreținerea stării de sănătate se înmulțesc văzând cu ochii. Oamenii învață să combine anumite metode preluate din medicina antică (precum Ayurveda) cu tehnologia undelor sonore. Am studiat personal cum pot stimula sunetele undele noastre cerebrale și cum pot accelera ele procesele noastre de învățare și de vindecare. Există studii care arată că noi putem vindeca bolile prin schimbarea mentală a structurii ADN-ului nostru. Personal, am ajuns la convingerea că până la sfârșitul acestui secol oamenii vor explora o gamă foarte largă de posibilități care vor aduce beneficii enorme pentru o mare parte din populație.

9. La seminariile mele, eu subliniez adeseori importanța **lucrului cu oglinda** pentru descoperirea cauzelor care ne împiedică să ne iubim pe noi înșine. Lucrul cu oglinda poate fi practicat în mai multe feluri. Personal, primul lucru pe care îl fac dimineața este să mă uit în oglindă și să îmi spun: *„Te iubesc. Ce pot face pentru tine astăzi? Cum te pot face fericită?”* Ascultă-ți vocea interioară și urmează sfaturile ei. La început, este posibil să nu auzi nimic, întrucât ești prea obișnuit să te iei singur peste picior și nu știi cum să reacționezi față de tine însuși prin gânduri pline de iubire.

Dacă ți se întâmplă ceva neplăcut în timpul zilei, du-te la oglindă și spune-ți: *„Nu contează. Te iubesc”*. Evenimentele se schimbă tot timpul, dar iubirea pe care ți-o porți ar trebui să rămână constantă, întrucât este cea mai importantă calitate a ta. Dacă în timpul zilei ți se întâmplă ceva minunat, du-te la oglindă și spune-ți: *„Mulțumesc”*. Recunoaște astfel că tu ai fost cel care a creat această experiență plăcută.



Un alt exercițiu pe care îl poți practica în fața oglinzii este cel al iertării. Iartă-te astfel pe tine însuși și iartă-i și pe ceilalți oameni. Dacă te temi să vorbești cu cineva față în față, adresează-i-te în oglindă. Te poți elibera astfel de foarte multe traume și frustrări acumulate de-a lungul timpului datorită părinților, profesorilor, șefilor, medicilor, copiilor, iubiților sau prietenilor tăi. Atunci când te afli în fața oglinzii, tu le poți spune acestora tot ce ți-ai dorit să le transmiți întreaga viață, dar ți-a fost teamă. Nu uita însă în final să le soliciți iubirea și iertarea, întrucât acestea sunt lucrurile pe care ți le dorești cu adevărat.

În 99% din cazuri, oamenii care nu reușesc să se iubească pe ei înșiși sunt cei care sunt incapabili să ierte. Incapacitatea de a ierta închide întotdeauna ușa care duce către iubirea de sine. Atunci când iertăm și ne detașăm de cineva sau de o situație, de pe piept ni se ridică o povară uriașă. În astfel de cazuri, ușa care duce către iubirea de sine se deschide larg în fața noastră. Mulți oameni spun în astfel de momente: „O, o greutate uriașă mi s-a ridicat de pe inimă!“ Așa este, căci ei au purtat această povară aproape întreaga viață, fără să-și dea seama. Dr. John Harrison afirmă că iertarea de sine și iertarea părinților, la care se adaugă eliberarea de traumele produse în trecut – vindecă mai multe boli decât ar putea-o face vreodată antibioticele.

Este foarte greu să determini un copil să nu își mai iubească părinții. Dacă acest lucru s-a întâmplat însă, este încă și mai greu să îl convingi să îi ierte. Atunci când nu

suntem dispuși să iertăm și să ne detașăm de trecut, noi ne înălțuim singuri. Dacă nu ne putem desprinde de trecut, noi nu putem trăi în prezent, iar dacă nu trăim în prezent, cum ne-am putea construi un viitor mai frumos și mai bun? Vechile probleme din trecut nu fac decât să creeze noi probleme de același fel în viitor.



Afirmațiile repetate în fața oglinzii sunt extrem de utile, întrucât îți permit să afli care este adevărul existenței tale. Dacă faci o afirmație și mintea îți transmite pe loc un răspuns negativ de genul: „Pe cine crezi că păcălești? Nu este nimic adevărat în ce spui! Tu nu meriți așa ceva!“, ea îți face practic un dar. Tu nu vei putea introduce niciodată schimbările pozitive pe care le dorești în viața ta până când nu vei înțelege ce anume te reține în loc. Răspunsul negativ pe care tocmai l-ai primit reprezintă un dar, căci el se poate transforma în cheia libertății tale. Transformă imediat acest răspuns negativ într-o afirmație pozitivă contrară și spune-ți: *„Merit acum tot ce este mai bun. Le permit tuturor experiențelor pozitive să îmi umple viața“*. Repetă noua afirmație până când aceasta devine parte integrantă din viața ta.

Am cunoscut numeroase cazuri în care familii întregi s-au transformat din cauza afirmațiilor repetate de o singură persoană. Mulți oameni care participă la grupurile de sprijin *Hayride* provin din familii de care s-au înstrăinat. Propriii părinți nu sunt dispuși să vorbească cu ei. I-am învățat să repete următoarea afirmație: *„Am o comunicare perfectă,*

deschisă și plină de căldură cu toți membrii familiei mele, inclusiv cu mama“, sau cu orice alt membru al familiei cu care au probleme de comunicare. Le-am spus să se ducă în fața oglinzii ori de câte ori își amintesc de respectivul membru al familiei și să repete de nenumărate ori această afirmație. Este de fiecare dată la fel de uimitor și de emoționant să îi vezi apărând câteva luni mai târziu la ședințele noastre însoțiți de părinți sau de persoanele cu care până atunci nu puteau să comunice.

10. În sfârșit, iubește-te pe tine însuși *chiar acum*. Nu aștepta niciodată să devii mai bun sau să corespunzi nu știi căror standarde. Insatisfacția legată de sine este doar o obișnuință. Dacă poți fi satisfăcut de propria ta persoană chiar acum, dacă te poți iubi și aproba pe tine însuși în momentul prezent, cu atât mai mult o vei face atunci când viața ta va deveni mai pozitivă. Dacă vei învăța să te iubești și să te accepți pe tine însuși, vei învăța automat să îi iubești și să îi accepți inclusiv pe ceilalți oameni.

Nimeni nu poate schimba pe altcineva. De aceea, lasă-i pe ceilalți în pace. Oamenii își risipesc inutil foarte multă energie pentru a-i schimba pe cei din jur. Dacă și-ar folosi măcar jumătate din această energie pentru a lucra cu ei înșiși, ei s-ar putea transforma rapid, iar ceilalți ar reacționa diferit față de ei.

Nimeni nu poate învăța să trăiască imitând pe altcineva. Cu toții trebuie să ne învățăm propriile lecții particulare. Tot ce putem face noi este să ne învățăm aceste lecții, iar primul pas pe care îl putem face este iubirea de sine, astfel încât să nu mai fim trași în jos de comportamentul distructiv al

altor persoane. Dacă te afli într-o situație în care ești nevoit să trăiești împreună cu o persoană cu un comportament profund negativ, care nu dorește să se schimbe, tu trebuie să te iubești cu atât mai mult pe tine însuși, pentru a scăpa astfel de sub influența ei.



O participantă la una din seminariile mele mi-a spus odată că avea un soț cu un comportament cât se poate de negativ și că nu dorea ca acesta să aibă o influență negativă asupra celor doi copii ai ei. I-am sugerat să înceapă să repete faptul că soțul ei era un om minunat, care lucrează cu el însuși și se transformă în bine. I-am recomandat să afirme ceea ce își dorește să se întâmple și să repete mental aceste afirmații de fiecare dată când soțul ei avea un comportament negativ. Dacă relația continua totuși să se deterioreze indiferent de afirmațiile ei, acest lucru putea fi considerat un răspuns în sine: era evident că relația nu va funcționa niciodată.

Ținând cont de rata în creștere a divorțurilor din această țară, eu cred că una din întrebările pe care ar trebui să și le pună majoritatea femeilor înainte de a avea copii este următoarea: „Sunt eu dispusă să îmi cresc singură copiii?” Copiii crescuți de un singur părinte au devenit ceva obișnuit în America, și în cele mai multe cazuri, cea care solicită custodia lor este mama. A existat o epocă când căsniciile durau o viață, dar vremurile s-au schimbat și ar trebui să ținem cu toții cont de acest lucru.

Noi ne cantonăm mult prea adesea într-o relație abuzivă, lăsând-o să ne tragă în jos. Ajungem să ne spunem astfel:

„Nu merit să fiu iubit. De aceea, voi rămâne în această relație și voi accepta acest comportament, pe care îl merit, oricum. Cu siguranță, nimeni altcineva nu m-ar dori așa cum sunt“.

Știu că sună simplist și că mă repet, dar eu cred cu toată sinceritatea că cea mai rapidă modalitate de a schimba o situație negativă constă în a ne iubi așa cum suntem. Este uimitor cât de ușor este să atragi oameni iubitori dacă emiți tu însuși vibrații pline de iubire.



După părerea mea, principala lecție pe care trebuie să o învățăm pe această planetă este iubirea necondiționată, iar aceasta începe cu iubirea de sine și cu acceptarea de sine.

Tu nu te afli pe acest pământ pentru a le face pe plac altor oameni sau pentru a-ți trăi viața așa cum doresc ei. Singura modalitate de a trăi cu adevărat este să îți trăiești viața așa cum dorești tu și să mergi pe propria ta cale. Tu te-ai întrupat în această lume pentru a-ți găsi propria menire și pentru a exprima iubirea pe nivelul cel mai profund. Te afli aici pentru a învăța, pentru a crește din punct de vedere spiritual, pentru a integra și pentru a proiecta în afara ta compasiunea și înțelegerea. Atunci când vei părăsi această planetă, tu nu îți vei lua cu tine relația sau automobilul, contul bancar ori slujba. Singurul lucru pe care îl vei lua cu tine va fi capacitatea ta de a iubi!

CAPITOLUL 9

CUM SĂ IUBEȘTI COPILUL INTERIOR

*Dacă nu te poți apropia de alți oameni,
acest lucru se datorează faptului că nu știi să
te apropii de propriul tău copil interior.
Copilul din tine este speriat și suferă.
Fii alături de el.*

Dacă dorim să ne transformăm în bine, unul din cele mai importante lucruri pe care trebuie să le facem este vindecarea copilului interior de care am uitat. Mult prea mulți oameni își ignoră acest copil interior.

Indiferent ce vârstă ai, înlăuntrul tău se află un copil care are nevoie de iubirea și de acceptarea ta. Dacă ești femeie, indiferent cât de independentă te consideri, tu ai înlăuntrul tău o fetiță foarte delicată, care are nevoie de ajutor. Dacă ești bărbat, indiferent cât de macho te consideri, tu ai înlăuntrul tău un băiețel care tânjește după afecțiune și după căldură sufletească.

Toate vârstele prin care ai trecut se regăsesc în interiorul tău, în conștiința și în amintirile tale. Atunci când ai fost copil, tu ai pus pe seama faptului că ceva nu este în ordine cu tine toate situațiile nefericite din viața ta de atunci. Toți copiii au convingerea că dacă s-ar comporta așa cum trebuie, părinții lor și ceilalți adulți i-ar iubi, renunțând să îi mai lovească și să îi mai pedepsească.

Ori de câte ori un copil își dorește ceva, dar nu primește lucrul dorit, el ajunge la concluzia că: „Nu sunt suficient de bun. Ceva nu este în regulă cu mine“. Pe măsură ce crește, el învață astfel să își respingă anumite părți ale ființei sale.

De aceea, noi trebuie să învățăm să ne acceptăm în totalitate, exact așa cum suntem, inclusiv cu slăbiciunile noastre, cu acea parte din ființa noastră care face prostii, căreia îi place să glumească și să se strâmbe, cu acea parte care se simte speriată etc.

După părerea mea, oamenii încep să își blocheze accesul la copilul interior și să țină din ce în ce mai mult seama de lumea exterioară în jurul vârstei de cinci ani. Ei fac acest lucru deoarece sunt convinși că ceva nu este în ordine cu ei, așa că iau decizia să nu mai aibă nimic de-a face cu copilul din ei.

Cu toții avem un copil interior, dar și un părinte interior. De cele mai multe ori, părintele interior își critică și își muștră copilul interior, și asta fără încetare. Dacă îți vei asculta cu atenție dialogul interior, vei auzi cu claritate aceste muștrări. Tu vei auzi vocea părintelui care îl ceartă pe copilul din tine, spunându-i tot ce greșește și faptul că nu este suficient de bun.

Acesta este începutul oricărui conflict interior: noi învățăm să ne criticăm singuri, la fel cum au făcut la vremea lor părinții noștri cu noi: „Ești un prost. Nu ești suficient de bun. Nu faci nimic ca lumea. Iar ai greșit!“ Aceste critici interioare devin astfel o obișnuință mentală pentru noi. Atunci când devenim adulți, noi ajungem să ignorăm în totalitate copilul din noi, sau îl criticăm în permanență, la fel cum ne-au criticat părinții pe noi în copilărie. Repetăm apoi acest tipar mental la infinit.



L-am auzit odată pe John Bradshaw, autorul câtorva cărți superbe despre vindecarea copilului interior, spunând că atunci când ajung adulți, toți oamenii poartă înlăuntrul lor nu mai puțin de 25.000 de ore de benzi înregistrate cu vocea părinților. Câte din aceste înregistrări crezi că îți spun că ești un copil minunat, că ești iubit, inteligent sau bun, că poți face orice îți pui în minte și că, atunci când vei crește, vei ajunge un om puternic și împlinit? Din păcate, marea majoritate a acestor benzi nu îți spun altceva decât că nu ești bun de nimic, că ai greșit și că vei ajunge un ratat. Pe scurt, orice ai încerca să faci, ele îți răspund prin „nu“.

Nu-i de mirare că după ce crești, tu ajungi să îți spui singur „nu“ sau „ar trebui să“. De fapt, tu nu faci altceva decât să reacționezi la aceste înregistrări. Ceea ce trebuie să înțelegi este că ele nu reprezintă realitatea vieții tale, ci niște simple înregistrări vechi. Ele nu reprezintă adevărul existenței tale, ci niște benzi prăfuite, pe care le poți șterge oricând dorești sau peste care poți înregistra alte mesaje.

Ori de câte ori îți spui singur că ești speriat, încearcă să înțelegi că cel care se simte speriat este copilul tău interior. Adultul din tine nu se simte deloc speriat. Din păcate, el nu știe să aline spaimile copilului său. Cei doi trebuie să își creeze o relație reciprocă. De aceea, adresează-te amândurora și explică-le tot ceea ce îți propui să faci. Știi că sună ciudat, dar te asigur că funcționează de minune. Spune-i copilului tău interior că nu îl vei mai părăsi niciodată, orice s-ar întâmpla, că vei fi întotdeauna alături de el și că îl vei iubi.

Spre exemplu, să spunem că atunci când erai copil ai avut o experiență neplăcută cu un câine care a lătrat la tine, sau poate chiar te-a mușcat. Deși acum ești adult și te poți apăra cu ușurință, ție continuă să îți fie instinctiv frică de câini, din cauza acelei experiențe din copilărie. Dacă vezi un câine pe stradă, chiar dacă acesta este mic și blând, copilul din interiorul tău începe să țipe speriat la culme: „UN CÂINE!!! Mă va mușca!“. Aceasta este cea mai bună ocazie pentru ca părintele din interiorul tău să îi spună copilului din tine: „Stai liniștit. Acum am crescut și voi avea grijă de tine. Nu voi lăsa câinele să îți facă vreun rău. Nu mai ai de ce să te temi“. Vorbește-i cât mai des copilului tău interior în această manieră și liniștește-l ori de câte ori se simte speriat.

Vindecarea rănilor din trecut

Experiența mea de viață m-a învățat că lucrul cu copilul interior joacă un rol extrem de important în vindecarea rănilor

din trecut. Foarte puțini oameni sunt conștienți de sentimentele copilului speriat dinlăuntrul lor. Dacă ai avut o copilărie plină de conflicte și de temeri, iar acum continui să te autoflagezi la nivel mental, înseamnă că îți tratezi copilul interior în același fel. Din păcate pentru el, acesta nu are unde să se ducă. El depinde în totalitate de tine. De aceea, va trebui să treci peste limitările părinților tăi, să iei legătura cu copilul interior și să îi explici că îl iubești și că vei avea întotdeauna grijă de el.

Fă o pauză chiar acum și spune-i copilului tău interior: „Mie îmi pasă de tine. Te iubesc. Te iubesc cu adevărat“. Chiar dacă ai învățat să lucrezi cu tine însuși, poate că până acum te-ai adresat doar adultului din tine. A sosit timpul să îi vorbești inclusiv copilului interior. Imaginează-ți că îl iei pe acesta de mână și plimbă-te timp de câteva zile cu el, oriunde te-ai duce. Te asigur că vei trăi una dintre cele mai frumoase experiențe din viața ta.

Este foarte important să înveți să comunici cu această parte a ființei tale. Care crezi că sunt mesajele pe care dorește aceasta să le audă de la tine? Cu prima ocazie în care te simți liniștit, închide ochii și vorbește-i copilul interior. Dacă au trecut, să zicem, 62 de ani de când nu i-ai mai vorbit, este posibil să fii nevoit să repeți de câteva ori acest lucru înainte ca el să înceapă să te creadă. De aceea, fi perseverent: „*Doresc cu adevărat să vorbesc cu tine, să te îngrijesc, să te iubesc*“. Mai devreme sau mai târziu, vei reuși să stabilești această legătură. Este posibil ca el să îți apară într-o viziune, să îi simți prezența sau să îi auzi vocea.

Unul din primele lucruri pe care trebuie să i le spui copilului tău interior atunci când ieși pentru prima dată legătura cu el este să îi ceri iertare. Spune-i că îți pare rău că nu ai mai vorbit cu el în toți acești ani de când ai crescut, și cu atât mai mult dacă l-ai certat. Spune-i că dorești să îl recompensezi pentru tot acest timp în care te-ai îndepărtat de el. Întreabă-l cum îl poți face fericit. Întreabă-l ce anume îl sperie, cum îl poți ajuta și ce anume așteaptă de la tine.

Începe cu câteva întrebări simple, la care poți obține rapid răspunsuri: „*Ce pot face ca să fii fericit? Ce ți-ar plăcea să facem astăzi?*“ Poate că tu dorești să alergi, dar copilul interior îți va răspunde că dorește să meargă la plajă. În acest caz, poți să alergi pe plajă. Important este că procesul de comunicare a început. Nu mai da înapoi. Acordă-i micuțului din interiorul tău câteva momente pe zi și te asigur că viața ta va deveni în scurt timp infinit mai frumoasă.

Comunicarea cu copilul interior

Probabil că o parte din cititori au lucrat deja cu copilul lor interior. Există foarte multe cărți bune care tratează acest subiect. Există de asemenea numeroase conferințe și seminarii la care poți participa.

Cartea *Fii propriul tău părinte*, scrisă de John Pollard III, este excelentă în această privință și include numeroase exerciții și activități pe care le poți practica împreună cu copilul tău interior. De aceea, îți recomand insistent această carte. Așa cum spuneam, există foarte multe materiale care

te pot ajuta în acest domeniu. Tu nu ești singur și neajutorat, dar dacă dorești să primești ajutor, trebuie mai întâi să îl ceri.



O altă sugestie pe care ți-o fac este să cauți o fotografie a ta de pe vremea când erai copil. Privește-o apoi cu atenție. Este copilul din fotografie cu adevărat fericit? Este el nefericit? Indiferent cum pare el, încearcă să iei legătura cu copilul din fotografie. Dacă acesta pare speriat, întreabă-l ce anume îl sperie și ce poți face pentru ca el să se simtă mai bine. Caută mai multe fotografii cu tine însuși, din perioadele în care erai mai tânăr, și adresează-te tuturor acestor ipostaze ale tale.

Tehnica de lucru cu oglinda este foarte utilă în această privință. Dacă ai avut în copilărie o poreclă nostimă, poți să o folosești și acum. Dacă ești mai sensibil, îți sugerez să ții la îndemână o cutie cu șervețele. Ar fi bine de asemenea să stai așezat pe un scaun, căci dacă vei sta în picioare, este posibil să îți vină să o iei la fugă. Așează-te așadar pe scaun în fața oglinzii și începe să discuți cu copilul tău interior.



Un alt exercițiu pe care îl poți practica constă în a comunica în scris cu copilul tău interior. Și de această dată, la suprafața conștiinței tale vor ieși o sumedenie de informații. Folosește în acest scop două creioane colorate

diferit. Ține-l pe unul în mâna dominantă și scrie cu el întrebările pe care dorești să i le pui copilului tău interior. Ține celălalt creion în mâna nedominantă și lasă copilul tău interior să răspundă la întrebările pe care i le-ai pus. Te asigur că va fi o experiență fascinantă. Atunci când scrii o întrebare, adultul din tine este convins că știe deja răspunsul, dar atunci când îl vei nota cu mâna care nu este obișnuită cu scrisul, s-ar putea ca acesta să te surprindă foarte tare.

Un alt lucru pe care îl poți face cu copilul tău interior este să desenați împreună. Multor copii le place să deseneze, dar renunță să mai facă acest lucru după ce li se spune să păstreze curățenia și să nu mai mângălească lucrurile din casă. De aceea, începe din nou să desenezi. Folosește-ți în acest scop mâna nedominantă și desenează ceva imediat după ce s-a întâmplat un eveniment semnificativ în viața ta. Observă cu această ocazie ce simți. Pune-i copilul tău interior o întrebare, iar apoi desenează răspunsul cu mâna nedominantă. Vezi ce se întâmplă.

Dacă poți aduna mai mulți oameni într-un grup de sprijin, puteți pune împreună în practică aceste idei. Vă puteți lăsa copiii interiori să deseneze, iar apoi puteți comenta aceste desene din perspectiva adulților. Informațiile primite se vor dovedi adeseori surprinzător de revelatoare.



Joacă-te cu copilul interior. Fă acele lucruri care îți plăceau cândva, când erai mic. Când a fost ultima dată când ai făcut aceste lucruri? Adeseori, părintele interior ne

împiedică să ne distrăm, considerând că acest comportament nu este adecvat pentru un adult. De aceea, fă-ți timp pentru joacă și pentru distracție. Prostește-te la fel ca atunci când erai mic, adună o grămadă de frunze și sari peste ele, sau aleargă prin ploaie. Observă-i pe copii cum se joacă. În acest fel, îți vei aduce aminte de propriile jocuri din copilărie.

Dacă îți dorești mai multă distracție în viață, contactează-ți copilul interior și pune-te la unison cu lumea lui, cu spontaneitatea și bucuria lui. Te asigur că viața ta va deveni imediat mai amuzantă.



Cum ai fost întâmpinat când ai venit pe această lume? S-au bucurat părinții tăi atunci când te-au avut? S-au bucurat de faptul că erai un băiețel sau o fetiță, ori și-au dorit un copil de sex opus? Te-ai simțit dorit când erai copil? Ți s-a părut că întreaga lume sărbătorește atunci când ai ajuns în această lume? Indiferent care sunt răspunsurile tale la aceste întrebări, întâmpină-ți cu bucurie copilul interior în momentul de față. Creează o atmosferă de veritabilă sărbătoare launtrică. Spune-i copilului tău interior toate acele lucruri minunate pe care i le-ai spune oricărui nou venit în această lume.

Ce ți-ai dorit ca părinții tăi să îți fi spus pe vremea când erai copil? Ce nu ți-au spus aceștia, dar ți-ar fi plăcut să auzi? Spune-i copilului interior toate aceste lucruri. Spune-i-le în fiecare zi, timp de o lună, în timp ce te privești în oglindă, și vezi ce se întâmplă.

Dacă ai avut părinți abuzivi sau alcoolici, vizualizează-i altfel atunci când meditezi. Imaginează-ți că părinții tăi sunt lucizi și blânzi. Dăruiește-i copilului tău interior tot ceea ce își dorește. Probabil că a fost privat prea mult timp de iubire și de afecțiune. Vizualizează viața pe care ți-ai fi dorit să o ai pe vremea când erai copil. Atunci când copilul tău interior se simte fericit și în siguranță, el are încredere în tine. Întreabă-l: „*Ce dorești să fac pentru a avea încredere în mine?*“ Nu este exclus ca răspunsurile primite să te uimească la culme...

Dacă ai avut părinți complet lipsiți de iubire și ți-e greu să ți-i imaginezi altfel, construiește-ți singur imaginea unui tată alături de care să te simți în siguranță și a unei mame pline de iubire. Găsește două fotografii care îți evocă astfel de părinți și așează-le lângă fotografia ta de când erai copil. Creează-ți astfel noi imagini mentale. Dacă este necesar, reinventează-ți în întregime copilăria.



Convingerile pe care le-ai învățat pe vremea când erai copil continuă să existe înlăuntrul tău. Dacă părinții tăi au avut idei rigide despre lume și viață și dacă te dovedești foarte dur cu tine însuți, având tendința să construiești tot felul de ziduri în jurul tău, probabil că urmezi încă regulile impuse de părinții tăi. În cazul în care continui să te iei peste picior și să te critici pentru cea mai mică greșeală, copilul tău interior se simte probabil foarte speriat în fiecare dimineață, atunci când se trezește: „Oare ce îmi va spune astăzi?“

Ceea ce ți-au spus părinții în copilărie nu mai este de actualitate. Acum, tu ești propriul tău părinte. Conștiința ta nu este identică cu a lor. În cazul în care continui să refuzi să ai grijă de copilul interior, înseamnă că ești încă blocat în resentimente. Altfel spus, înseamnă că cineva trebuie iertat. Există ceva în viața ta pentru care nu te-ai iertat? Este necesar să te detașezi de o amintire? Descoperă despre ce este vorba și detașează-te.

Lipsa ta de atenție actuală pentru copilul interior nu mai are nimic de-a face cu părinții tăi. Aceștia au făcut cum au știut ei mai bine la vremea lor și în funcție de nivelul lor de înțelegere. A sosit timpul să te ocupi personal de acest copil, așa cum știi tu mai bine, fără a mai ține cont de altcineva.



Toți cei care au un animal de casă știu ce înseamnă să vii acasă și să fii întâmpinat la poartă de acesta. Lui nu-i pasă ce haine porți, cât ești de bătrân, câte riduri ai pe față sau câți bani ai în cont. Animalul se bucură pur și simplu că ești prezent. El te iubește necondiționat. Dacă un animal poate face acest lucru, la fel poți face și tu în ceea ce te privește. Bucură-te că trăiești și că ești prezent. Tu ești singura persoană cu care vei trăi de-a pururi. Atât timp cât nu vei fi de acord să îți iubești singur copilul interior, celorlalți oameni le va fi foarte greu să te iubească. De aceea, acceptă-te necondiționat și din toată inima.



Una din modalitățile cele mai utile pentru a face copilul interior să se simtă în siguranță este meditația. Personal, am suferit din cauza unui incest la o vârstă foarte fragedă. De aceea, îmi construiesc pentru fetița mea interioară cele mai frumoase scenarii în timpul meditațiilor mele.

Mai întâi de toate, îmi imaginez că ea are o zână drept nașă de botez, un fel de Billie Burke din *Vrăjitorul din Oz* (care a fost romanul meu preferat în copilărie). Ori de câte ori nu sunt cu ea, eu știu că fetița mea interioară se află împreună cu nașa ei și că se simte în siguranță. Mai mult decât atât, îmi imaginez că nașa ei trăiește într-un palat situat în nori, cu un paznic la poartă și păzit de doi câini mari. De aceea, fetița mea interioară se simte întotdeauna într-o siguranță deplină atunci când nu sunt cu ea. Prin astfel de imagini, eu încerc să o ajut să uite pentru totdeauna de amintirile dureroase și de experiențele prin care a trecut.

Recent, am trecut printr-o criză și am plâns timp de două ore fără încetare. La un moment dat, mi-am dat seama că fetița mea interioară se simte rănită și speriată de slăbiciunea mea. De aceea, m-am simțit obligată să îi spun că nu este vina ei și că nu a făcut nimic rău sau greșit, ci doar a reacționat la un eveniment exterior. De îndată ce m-am simțit în stare, am început să repet diferite afirmații pozitive și să meditez, conștientizând faptul că există o Putere mai presus decât mine care are grijă de mine și care mă susține întotdeauna. În final, fetița mea interioară nu s-a mai simțit atât de speriată și de singură.

Sunt de asemenea o fană înfocată a ursuleților din pluș. Primul prieten al foarte multor copii este ursulețul din pluș.

El este de asemenea primul lor confident, căruia copiii îi pot spune toate problemele și secretele lor, fără ca el să îi certe. Dacă ai avut un ursuleț din pluș pe vremea când erai copil, scoate-l din dulapul cu amintiri și dă-i-l înapoi copilului tău interior.

După părerea mea, un lucru minunat și extrem de simplu pe care ar putea să îl facă toate spitalele din lume ar fi să doteze fiecare pat de spital cu un ursuleț din pluș, astfel încât atunci când copilul interior al bolnavului se simte speriat și singur în miez de noapte, să aibă pe cineva pe care să îl îmbrățișeze și alături de care să nu se mai simtă părăsit.

Diferitele părți ale ființei noastre

Relațiile de cuplu și de prietenie joacă un rol foarte important în viața noastră, dar realitatea este că nu sunt decât temporare. Singura relație eternă este cea *cu tine însuți*. Aceasta nu încetează niciodată. De aceea, iubește-ți necondiționat familia interioară: copilul, adolescentul și părintele adult.

Nu uita că în tine există și un adolescent. Lucrează cu el la fel cum ai făcut cu copilul tău interior. Cu ce dificultăți te-ai confruntat pe vremea când erai adolescent? Pune-i adolescentului din tine aceleași întrebări pe care i le-ai pus copilului interior. Ajută-l să treacă mai ușor peste diferitele momente care l-au intimidat în timpul pubertății și în adolescență. Rezolvă conflictele sale interioare. Învăță să îți iubești adolescentul interior la fel cum ai învățat să îți iubești copilul interior.



Nimeni nu își poate iubi și accepta necondiționat semenii până când nu învață să își iubească și să își accepte copilul interior. Câți ani are copilul din tine? Trei, patru, cinci? De regulă, copilul interior al celor mai mulți dintre oameni are mai puțin de cinci ani. Acesta este momentul în care cei mai mulți copii își închid inima, din nevoia de a supraviețui.

Ține-ți de mână copilul interior și iubește-l. Creează o viață minunată pentru tine și pentru copilul tău interior. Spune-ți în sine: *„Doresc să învăț să îmi iubesc copilul interior. Îmi propun acest lucru“*. Universul îți va răspunde apoi cu siguranță, oferindu-ți cele mai potrivite modalități pentru a-ți vindeca acest copil interior, și implicit pe tine însuși. Dacă dorești să te vindeci, tu trebuie să începi prin a-ți conștientiza toate emoțiile, transmutându-le pe cele negative în emoții pozitive. Reține: Puterea superioară este oricând dispusă să te ajute în toate eforturile tale.

Indiferent ce copilărie ai avut, frumoasă sau urâtă, la ora actuală viața ta nu mai depinde de nimeni altcineva decât de tine. Tu îți poți petrece tot restul vieții acuzându-ți părinții și mediul în care ai crescut, dar în acest fel nu vei face decât să rămâi blocat în tiparul victimei, care nu te va ajuta niciodată să obții lucrurile bune pe care ți le dorești de la viață.

Iubirea este cel mai puternic remediu din câte există. Ea poate vindeca până și cele mai dureroase amintiri, întrucât este forța cea mai subtilă, care poate pătrunde până în cele

mai întunecate cotloane ale subconștientului tău. Dacă ai amintiri foarte puternice din trecut și dacă îți repeți la infinit: „Este vina lor“, tu rămâi blocat în acest tipar. Ce fel de viață îți dorești: una fericită sau una nefericită? Alegerea îți aparține întotdeauna, iar puterea dinlăuntrul tău te va sprijini, oricare ar fi această alegere. De aceea, privește-te în ochi și iubește-te pe tine însuși. Iubește-ți cu acest prilej și copilul din interiorul tău.

CAPITOLUL 10

MATURIZAREA ȘI ÎMBĂTRÂNIREA

Fii la fel de înțelegător cu părinții tăi cum ți-ai dori să fie ei cu tine.

Comunicarea cu părinții noștri

Cei mai dificili ani din viața mea au fost cei ai adolescenței. Aveam atât de multe întrebări de pus, dar nu doream să îi ascult pe cei care credeau că dețin toate răspunsurile, îndeosebi pe adulți. Îmi doream să învăț totul de una singură, întrucât nu aveam încredere în informațiile primite de la adulți.

Cea mai mare animozitate o simțeam împotriva părinților mei, întrucât am fost un copil abuzat. Nu puteam înțelege cum de m-a tratat tatăl meu vitreg așa cum a făcut-o, și nici de ce mama ignora fățiș comportamentul acestuia față de mine. Mă simțeam înșelată și neînțeleasă, și eram absolut

convinsă că întreaga mea familie, ba chiar lumea în general, erau împotriva mea.

De-a lungul anilor în care am consiliat alte persoane, îndeosebi tinere, am constatat că foarte mulți oameni împărtășesc aceleași sentimente pe care le-am avut eu față de părinții mei. Îndeosebi adolescenții îmi spuneau că se simt: „*prinși în capcană, judecați, supravegheați și neînțeleși*“.

Ar fi grozav dacă am avea cu toții părinți capabili să se acomodeze la orice situație nouă, dar acest lucru nu este posibil. Deși ei sunt ființe umane, la fel ca toți ceilalți, noi simțim adeseori că sunt nedrești, nerezonabili și că nu înțeleg prin ce trecem noi.



Un tânăr pe care l-am consiliat odată mi-a spus că îi este foarte greu să se înțeleagă cu tatăl său. Considera că nu are nimic în comun cu acesta și că ori de câte ori tatăl i se adresează, o face numai pentru a-l critica cu ceva. L-am întrebat pe tânăr dacă știe cum l-a tratat bunicul pe tatăl său pe vremea când acesta era copil. Mi-a răspuns cu sinceritate că nu știe. Bunicul său murise înainte ca el să se nască.

I-am sugerat să își întrebe tatăl despre copilăria sa și despre felul în care l-a afectat aceasta. La început, tânărul a ezitat, întrucât îi era greu să îi vorbească tatălui său fără să se simtă ridiculizat sau judecat. În cele din urmă, a luat taurul de coarne și i-a pus tatălui întrebările pe care i le-am sugerat.

La următoarea ședință, tânărul mi s-a părut mult mai relaxat. „Uau, mi-a spus el, nu am știut niciodată ce fel de

copilărie a avut tata“. Se pare că bunicul lui a insistat ca toți copiii săi să i se adreseze cu „domnule“ și că i-a educat după vechiul standard, potrivit căruia copiii trebuie să fie văzuți, dar nu auziți. Dacă îndrăzneau să își contrazică vreodată părintele, erau bătuti cu sălbăticie. Nu-i de mirare că tatăl tânărului era atât de critic.

Atunci când cresc, mulți oameni au intenția bună de a-și trata copiii altfel decât au fost tratați ei în copilărie. Fără să-și dea seama, ei se comportă însă exact la fel ca părinții lor.

În cazul tânărului nostru, tatăl își abuza verbal fiul, fără să-și dea seama că repetă astfel comportamentul abuziv al tatălui său. Chiar dacă nu avea neapărat această intenție, el acționa așa cum fusese educat.

Din fericire, tânărul și-a dat seama prin ce a trecut tatăl său, așa că a putut comunica mai ușor cu el. Deși cei doi mai aveau nevoie de multă răbdare și de multe eforturi personale pentru a ajunge la o comunicare perfectă, cel puțin au făcut un prim pas, îndreptându-se într-o direcție nouă.



Eu am convingerea fermă că toți oamenii ar trebui să își găsească timp pentru a cerceta copilăria părinților lor. Dacă aceștia mai trăiesc, îi poți întreba direct: „Cum ai crescut? Cât de deschis te-au iubit părinții tăi? În ce fel te pedepseau? La ce fel de presiuni erai supus? Erau de acord părinții tăi cu prietenii tăi (și, mai târziu, cu iubiții sau iubitele tale)? Ai fost nevoit să muncești pentru bani în copilărie?“

Dacă vei afla mai multe lucruri despre părinții tăi, tu vei putea înțelege mai bine tiparele mentale care i-au făcut să devină ceea ce sunt, inclusiv de ce te tratează așa cum o fac. Dacă vei învăța să îi înțelegi mai bine, tu vei putea să îi privești într-o lumină nouă, mai plină de iubire. Vei putea deschide astfel poarta către o relație bazată pe o comunicare mai bună, pe respect și pe încredere reciprocă.

Dacă îți este greu chiar și să vorbești cu părinții tăi, poți începe să faci acest lucru în mintea ta sau în fața unei oglinzi. Imaginează-ți că le spui: „Doresc să vă vorbesc despre anumite lucruri“. Spune-le apoi tot ce ai de spus. Fă acest lucru mai multe zile la rând. În acest fel, vei înțelege mai bine ce anume dorești să le spui în realitate și în ce fel.

Alternativ, fă o meditație și adresează-te mental părinților tăi, rezolvând astfel toate problemele vechi care te-au măcinat. Mai presus de orice, iartă-i și iartă-te pe tine însuși. Spune-le că îi iubești. Pregătește-te astfel să le spui aceleași lucruri în persoană.



Un tânăr care a participat la unul din seminariile mele mi-a spus odată că poartă în el o mare mânie și că nu are încredere în nimeni. El repeta acest tipar comportamental în toate relațiile sale. Când am ajuns în sfârșit la rădăcina problemei, mi-a spus că mânia lui se datora faptului că tatăl său nu era cel care și-ar fi dorit el să fie.

Din punct de vedere spiritual, nouă nu ni se permite să încercăm să schimbăm pe altcineva. În schimb, noi trebuie

să ne eliberăm de sentimentele negative pe care le-am acumulat împotriva părinților noștri și să-i iertăm pentru că nu au fost cei care am fi dorit noi să fie. Noi ne dorim întotdeauna ca cei din jur să fie la fel ca noi, să gândească la fel ca noi, să se îmbrace la fel ca noi și să facă ce facem noi. Așa ceva este însă imposibil, întrucât oamenii sunt diferiți între ei.

Dacă dorim să ne bucurăm de spațiul necesar pentru a fi noi înșine, noi trebuie să le acordăm celor din jur spațiul necesar pentru a fi ei înșiși. Dacă ne forțăm părinții să fie altceva decât sunt, noi refuzăm să îi iubim și să îi acceptăm așa cum sunt, judecându-i la fel cum ne judecă și ei. De aceea, dacă dorim să stabilim o comunicare adevărată cu părinții noștri, noi trebuie să începem prin a ne elibera de propriile preconcepții legate de ei.



Foarte mulți oameni continuă să joace jocuri ale puterii cu părinții lor pe măsură ce avansează în vârstă. Părinții știu care sunt butoanele noastre cele mai dureroase. De aceea, dacă dorești să încetezi acest joc, va trebui să refuzi să mai participi la el. A sosit timpul să te maturizezi și să te decizi ce anume îți dorești de la viață. De pildă, poți începe prin a le spune părinților pe nume. În cazul în care continui să îi numești „mami” și „tati” după vârsta de 40 de ani, tu rămâi blocat în rolul de copilăș. Cel mai bine este să vă asumați toți trei rolul de adulți, în locul celui de părinți și copii.

O altă posibilitate constă în a scrie o declarație afirmativă în care să descrii relația pe care ți-ai dori să o ai

cu părinții tăi (sau cu unul dintre ei). Începe prin a-ți citi singur această declarație. După ce o vei integra perfect în subconștientul tău, le-o vei putea transmite față în față părinților tăi. Dacă aceștia continuă să apese pe butoanele tale dureroase, înseamnă că nu le-ai transmis corect ce simți cu adevărat. Tu ai dreptul să duci viața pe care ți-o dorești, să fii un adult. Ce-i drept, acest lucru nu se dovedește întotdeauna ușor. De aceea, începe prin a stabili ce fel de relație îți dorești cu părinții tăi, iar apoi transmite-le acest lucru. Nu-i învinovăți însă. Întrebă-i doar: „Ce putem face pentru a ajunge la acest gen de relație?”

Reține: înțelegerea atrage întotdeauna după sine iertarea, iar iertarea atrage întotdeauna după sine iubirea. Dacă vei putea progresa suficient de mult pentru a-ți putea ierta și pentru a-ți iubi părinții, tu te vei putea bucura în egală măsură de toate relațiile din viața ta.

Adolescenții au nevoie să cunoască prețuirea de sine

Unul din aspectele care mi se par cele mai alarmante în societatea noastră este rata în creștere a sinuciderilor printre adolescenți. Tot mai mulți tineri se simt copleșiți de responsabilitățile vieții, preferând să o abandoneze complet decât să persevereze și să experimenteze multitudinea de aventuri pe care le are de oferit viața. În bună măsură, această problemă se datorează felului în care ne așteptăm noi, adulții, ca ei să răspundă la situațiile din viața lor. Adeseori, noi dorim ca ei să reacționeze exact așa cum am face-o noi. Ce

să mai vorbim de toată negativitatea pe care o proiectăm asupra lor...

Perioada de vârstă cuprinsă între 10 și 15 ani poate fi extrem de dificilă. Copiii din această grupă de vârstă au tendința să se conformeze și sunt dispuși să facă orice numai pentru a fi acceptați de tovarășii lor. Datorită acestei nevoi de a fi acceptați, ei își ascund adeseori adevăratele sentimente, de teama de a nu fi respinși în cazul în care ceilalți i-ar cunoaște așa cum sunt.

Presiunea din partea colegilor mei și stresul social pe care l-am experimentat eu pălesc prin comparație cu cele pe care trebuie să le suporte tinerii din ziua de astăzi. Și totuși, când aveam 15 ani, eu nu am mai putut suporta abuzurile fizice și psihice la care eram supusă, așa că am părăsit școala și mi-am început viața pe cont propriu. Gândește-te cât de chinuitor trebuie să fie pentru tinerii de astăzi să facă față tentației drogurilor, abuzurilor fizice, bolilor cu transmitere sexuală, presiunilor grupurilor din care fac parte și problemelor lor familiale, ca să nu mai vorbim, la nivel global, de amenințările nucleare, de distrugerea mediului înconjurător, de crimele din ce în ce mai mediatizate și de atâtea alte probleme ale societății.

Ca părinte, tu poți discuta cu copilul tău despre diferențele care există între presiunile pozitive și cele negative din partea colegilor săi. Presiunile provenite din partea celor de o vârstă cu noi ne înconjoară de pretutindeni încă din momentul în care ne naștem și continuă să ne afecteze până la moarte. De aceea, noi trebuie să învățăm cum le putem face față fără a le lăsa să ne controleze.

Este foarte important să încercăm să înțelegem de ce sunt copiii noștri prea sfioși, prea răutăcioși, prea triști, prea distructivi, de ce obțin rezultate proaste la școală etc. Toți copiii sunt puternic influențați de tiparele mentale și emoționale care prevalează acasă la ei. Alegerile pe care le fac și deciziile pe care le iau zi de zi depind în totalitate de acest sistem de convingeri. Dacă mediul familial nu este favorabil cultivării încrederii în sine și iubirii, copiii vor căuta încrederea, iubirea și compasiunea într-un alt mediu. Așa se explică fenomenul grupurilor în care tinerii se simt în siguranță. Prin intermediul acestor grupuri, ei își stabilesc niște legături la fel de puternice ca și cele de familie, oricât de disfuncționale ni s-ar părea nouă.

Eu cred cu toată convingerea că foarte multe greutăți din viața copiilor noștri ar putea fi evitate dacă i-am învăța pe aceștia să își pună următoarea întrebare înainte de a trece la fapte: *„Mă va ajuta această acțiune să mă simt mai bine în propria mea piele?”* Noi îi putem ajuta pe adolescenți să înțeleagă ce opțiuni au în fiecare situație prin care trec. Mecanismul alegerii și al asumării responsabilității îi va ajuta să își redobândească puterea personală. El le va permite să acționeze fără a se simți victime ale sistemului.

Dacă îi vom învăța pe copiii noștri că nu sunt niște victime și că își vor putea schimba experiențele de viață dacă își vor asuma responsabilitatea pentru propriile lor vieți, societatea în care trăim s-ar putea schimba dramatic în bine.



Este extrem de important să păstrăm deschise liniile de comunicare cu copiii noștri, îndeosebi atunci când aceștia se află în perioada adolescenței. Atunci când sunt întrebați cum este viața lor, majoritatea adolescenților afirmă că li se spune la infinit: „Nu fă cutare lucru. Nu spune cutare lucru. Nu simți cutare lucru. Nu mai fii așa. Nu te mai comporta în acest fel. Nu, nu, nu!“ În cele din urmă, ei încetează să mai comunice cu părinții lor, iar unii dintre ei pleacă de acasă. De aceea, dacă dorești să îți păstrezi copiii aproape inclusiv atunci când vei îmbătrâni, păstrează deschise liniile de comunicare cu ei atunci când sunt tineri.

Apreciază unicitatea copilului tău. Dacă este adolescent, permite-i să se exprime așa cum dorește, chiar dacă acest comportament ți se pare ridicol. Nu-l învinovăți și nu-l critica. Numai Dumnezeu știe prin câte schimbări de acest fel am trecut eu însămi până când m-am descoperit pe mine. La momentul potrivit, așa se va întâmpla și cu copilul tău.

Copiii învață văzându-ne pe noi cum acționăm

Copiii nu fac niciodată ceea ce le spunem noi să facă, ci ceea ce ne văd că facem noi înșine. Degeaba îi spunem unui copil: „Nu fuma“, „Nu bea“ sau „Nu consuma droguri“, dacă noi înșine facem toate aceste lucruri. Dacă dorim ca ei să adopte un anumit tip de comportament pozitiv, noi trebuie să le servim mai întâi ca exemplu. Este uimitor la ce armonie familială pot ajunge părinții care sunt dispuși să lucreze

pentru a se transforma pe ei înșiși în bine. Copiii reacționează imediat, amplificându-și prețuirea de sine și învățând să se respecte așa cum sunt.

Un exercițiu excelent pe care îl poți practica împreună cu copiii tăi pentru cultivarea prețuirii de sine constă în întocmirea unei liste cu idealuri pe care vă propuneți să le atingeți. Spune-le copiilor să noteze cum ar dori să ajungă în zece ani, într-un an, peste trei luni. Ce fel de viață își doresc să aibă? Ce fel de prieteni? Învăță-i să noteze în scris aceste obiective, împreună cu o scurtă descriere și cu câteva modalități prin care cred că și-ar putea îndeplini aceste scopuri. Fă și tu același lucru.

Păstrați apoi cu toții listele la vedere, pentru a vă reaminti de obiectivele pe care vi le-ați propus. După trei luni, analizați-le din nou. S-au schimbat cumva obiectivele voastre? În cazul în care copiii tăi nu și-au îndeplinit propriile obiective, nu-i lua în derâdere și nu le reduce respectul de sine. La urma urmelor, listele pot fi oricând revizuite. Ceea ce contează este ca tinerii să aibă un ideal pozitiv către care să tindă!

Separarea și divorțul părinților

Dacă părinții s-au separat sau au divorțat, este foarte important ca ei să nu se bârfească reciproc în fața copiilor lor. Este foarte stresant pentru un copil să audă de la un părinte că celălalt părinte nu este bun.

Dacă ești un părinte care se află în această situație, tu trebuie să înveți să te iubești și să te apreciezi pe tine însuși

dincolo de toate temerile și de mânia pe care le produce adeseori un asemenea eveniment. Gândește-te că orice ai simți, copilul tău va recepta aceste sentimente. Dacă vei suferi enorm și vei deveni extrem de agitat, copilul tău te va simți imediat. Dacă nu te poți controla, explică-i cel puțin că ceea ce simți tu nu are nimic de-a face cu el și cu valoarea lui de sine.

Nu îl lăsa nicio clipă să creadă că ceea ce s-a întâmplat este din vina lui. Marea majoritate a copiilor au această tendință. Spune-i tot timpul că îl iubești foarte mult și că vei fi întotdeauna alături de el.

O sugestie importantă pe care doresc să ți-o fac este să lucrezi cu oglinda în fiecare dimineață. Repetă afirmații pozitive care te pot ajuta să treci peste acest moment dificil, astfel încât nimeni să nu aibă de suferit. Eliberează-te cu iubire de experiențele dureroase și imaginează-ți că toți cei implicați vor sfârși prin a fi fericiți.



Există un grup minunat numit *Grupul din California pentru promovarea respectului de sine și a responsabilității personale și sociale*. A fost creat în anul 1987 de congressmanul John Vasconcellos și îi numără printre membrii săi pe Jack Canfield și pe dr. Emmett Miller. Personal, susțin eforturile sale de cercetare și recomandările pe care le face guvernului în vederea promovării respectului de sine în școlile americane. Din ce în ce mai multe state urmează exemplul acestor oameni, introducând în programele școlare cultivarea respectului de sine.

Eu am convingerea că ne aflăm în pragul unor schimbări sociale majore, legate îndeosebi de înțelegerea propriei noastre valori. Dacă profesorii și-ar cultiva într-o mai mare măsură propriul respect de sine, ei și-ar ajuta enorm elevii. Copiii reflectă imediat presiunile economice și sociale cu care ne confruntăm noi, adulții. De aceea, orice program serios referitor la cultivarea prețuirii de sine ar trebui să îi includă deopotrivă pe elevi, pe părinții și pe profesorii lor, dar și alte organizații și companii economice.

Cum să îmbătrânești frumos

Foarte mulți oameni se tem de procesul de îmbătrânire și resping înfățișarea de om bătrân. Și totuși, acesta este un proces cât se poate de natural, care face parte integrantă din viață. Dacă nu ne-am putut accepta la vremea cuvenită copilul interior, iar acum refuzăm să ne acceptăm așa cum suntem, ce șanse avem noi de a ne accepta următoarea etapă de viață?

Ce alternativă avem în afara îmbătrânirii? Doar aceea de a părăsi prematur planeta. Societatea americană a creat așa-numitul „cult al tinereții“. Este frumos să te iubești pe tine însuși atunci când ești tânăr, dar ce motive am avea să nu ne iubim atunci când îmbătrânim? Vrem, nu vrem, noi trebuie să parcurgem toate etapele vieții.

Foarte multe femei simt o mare anxietate și teamă atunci când se gândesc că îmbătrânesc. Comunitatea gay este și ea la fel de preocupată de cultul tinereții și pare să se acomodeze

cu greutate cu ideea că oamenii îmbătrânesc și își pierd frumusețea exterioară. Îmbătrânirea presupune riduri pe față, albirea părului și pierderea elasticității pielii, și totuși, eu îmi doresc să îmbătrânesc! Acest proces face parte integrantă din viața mea pe această planetă. Scopul nostru în această viață este de a trăi toate etapele ei.

Sunt de acord că bolile asociate frecvent cu bătrânețea nu sunt dezirabile. De aceea, îți propun să separăm aceste două concepte. Nu-ți mai imagina procesul de îmbătrânire ca pe o anticameră a morții. Personal, nu cred deloc că moartea trebuie să se datoreze neapărat unei boli.

Atunci când ne vine vremea să ne întoarcem acasă, în locul din care am venit pe această planetă, după ce am realizat tot ce ne-am propus aici, noi putem să adormim ca de obicei, părăsind lin această lume. Nu este neapărat necesar să ne îmbolnăvim mai întâi. Nu trebuie să zacem prin spitale, conectați la tot felul de aparate. Nu trebuie să suferim mai întâi într-un azil de bătrâni pentru a putea părăsi apoi planeta. Cantitatea de informații referitoare la păstrarea stării de sănătate disponibile la ora actuală este uriașă. Familiarizează-te cu ea, nu mai aștepta să îmbătrânești. În acest fel, vei putea să te simți la fel de bine la orice vârstă, experimentând noi și noi aventuri.



Cu ceva vreme în urmă, am citit un articol care m-a intrigat. Era vorba de un laborator medical din San Francisco, ai cărui specialiști au descoperit că felul în care îmbătrânim

nu este determinat de genele noastre, ci de ceea ce ei numesc *alarma îmbătrânirii*, un ceas biologic care există în mintea noastră. Acest mecanism monitorizează momentul și felul în care începem să îmbătrânim. Acest ceas este fixat în funcție de un singur factor important: atitudinea noastră față de procesul de îmbătrânire.

Spre exemplu, dacă vârsta de 35 de ani ți se pare o vârstă mijlocie, această convingere declanșează o serie de schimbări biologice în organismul tău care accelerează procesul de îmbătrânire imediat ce ai depășit această vârstă. Nu ți se pare fascinant? Pe un anumit nivel al conștiinței noastre, noi decidem singuri ce înseamnă vârsta mijlocie și ce înseamnă bătrânețea. Tu la ce vârstă ți-ai setat *alarma îmbătrânirii*? Personal, am convingerea interioară că voi trăi până la vârsta de 96 de ani și că voi fi activă până în ultima clipă. De aceea, este important pentru mine să îmi păstrez sănătatea.

Îți reamintesc de asemenea că noi primim întotdeauna ceea ce oferim. De aceea, fii foarte atent cum îi tratezi pe oamenii vârstnici, căci exact la fel vei fi tratat tu însuși atunci când vei fi bătrân. La fel, dacă ai anumite prejudecăți legate de oamenii vârstnici, subconștientul tău va reacționa cândva la aceste idei. Toate convingerile și gândurile noastre se adevăresc mai devreme sau mai târziu.



Așa cum spuneam mai devreme, eu cred că noi ne alegem singuri părinții înainte de a ne naște, cu scopul de

a învăța anumite lecții foarte valoroase pentru noi. Sinele nostru superior cunoaște anticipat experiențele de care avem nevoie pentru a ne putea continua călătoria spirituală. De aceea, dacă ți-ai propus să rezolvi anumite probleme împreună cu părinții tăi, încearcă să le rezolvi cât mai poți. Dar mai presus de orice, nu uita că orice ți-ar spune sau ce ți-ar face ei, principala menire pentru care te-ai născut pe această planetă este să înveți să te iubești pe tine însuți.

Dacă ești părinte, învață-ți copiii să se iubească pe ei înșiși, oferindu-le spațiul de care au nevoie pentru a se simți în siguranță și pentru a se exprima liberi într-o manieră pozitivă și nepericuloasă. Amintește-ți că așa cum tu ți-ai ales părinții înainte de a te întrupa, la fel te-au ales copiii tăi pe tine. Scopul este să învățați împreună cele mai importante lecții pentru sufletele voastre.

Părinții care se iubesc pe ei înșiși reprezintă modele ideale pentru copiii lor. Atunci când te simți bine în pielea ta, tu îți poți învăța copiii să se prețuiască pe sine prin însuși exemplul tău personal. Cu cât vei lucra mai mult la iubirea de sine, cu atât mai ușor își vor da seama copiii tăi că merită să facă același lucru.

PARTEA A PATRA

APLICAREA ÎNȚELEPCIUNII INTERIOARE



*Toate teoriile din lume rămân inutile
în absența acțiunii, a schimbării pozitive,
iar în final a vindecării.*

CAPITOLUL 11

ACCEPTAREA PROSPERITĂȚII

Atunci când ne temem, noi ne propunem să controlăm totul în jur, dar nu reușim decât să blocăm complet fluxul darurilor vieții. Ai încredere în viață. Ea îți poate oferi chiar acum tot ce ai nevoie.

Puterea din interiorul nostru își dorește din toată inima să ne dăruiască din abundență și pe loc tot ceea ce ne dorim. Problema nu este că viața ne-ar refuza vreun dar, ci că noi suntem adeseori incapabili să îl primim. Atunci când ne dorim cu adevărat ceva, Puterea dinlăuntrul nostru nu spune niciodată: „Bine, o să mă gândesc“. Ea reacționează imediat și ne trimite exact ce i-am cerut, dar noi trebuie să fim pregătiți pentru a primi darul ei. Dacă nu suntem pregătiți și nu îi răspundem poștașului deschizându-i ușa, darul care ne-a fost trimis se va întoarce și va fi pus la păstrare în depozitul dorințelor neîmplinite.

Mulți oameni vin la conferințele mele și mă ascultă cu brațele încrucișate pe piept. Fără să vreau, mă întreb întotdeauna: „Cum vor putea recepta acești oameni cuvintele mele dacă sunt atât de închiși?” Unul din cele mai frumoase gesturi simbolice pe care le cunosc este acela de a-ți deschide larg brațele în fața Universului, astfel încât acesta să remarce gestul tău și să-i răspundă. Mulți oameni se simt însă extrem de speriați, gândindu-se că dacă s-ar deschide prea tare în fața Universului, ar putea primi tot felul de lucruri rele de la acesta. De altfel, chiar le-ar primi, până când își vor schimba acele gânduri dinlăuntrul lor care îi fac să se gândească la astfel de lucruri.



Atunci când vorbim despre *prosperitate*, foarte mulți oameni se gândesc automat la bani. În realitate, există mult mai multe lucruri care intră sub incidența acestui concept, cum ar fi: timpul, iubirea, succesul, confortul, frumusețea, cunoașterea, relațiile și sănătatea.

Dacă te simți întotdeauna sub presiune deoarece nu ai suficient timp pentru tot ceea ce îți propui să faci, înseamnă că suferi de o lipsă. Dacă simți că succesul este mai presus de puterile tale, nu îl vei atinge niciodată. Dacă simți că viața este o povară stresantă, nu te vei bucura niciodată de ea. Dacă simți că ești ignorant și că nu înțelegi nimic din viață, nu te vei putea conecta niciodată la înțelepciunea Universului. Dacă simți în permanență o lipsă de iubire, nu vei putea atrage niciodată în viața ta oameni capabili să te iubească.

Ce putem spune însă despre frumusețe? Întreaga natură care ne înconjoară este splendidă. Percepi tu această frumusețe care îți taie răsuflarea, sau ți se pare că această lume este urâtă și murdară? Dar cu sănătatea, cum stai? Ești bolnav tot timpul? Răcești imediat? Te doare peste tot? În sfârșit, putem vorbi și de bani. Foarte mulți oameni îmi spun că nu au suficienți bani. Mă întreb însă cât de mulți își permit ei să aibă. Cea mai mare parte dintre ei se simt legați de un venit fix. Cine le-a fixat însă acest venit?

Până acum, nu am vorbit deloc despre disponibilitatea de a primi. Toți oamenii se gândesc: „O, îmi doresc cutare și cutare lucru“, dar abundența și prosperitatea depind înainte de toate de capacitatea lor de a accepta. Dacă nu *primești* ceea ce îți dorești, înseamnă că pe un anumit nivel al subconștientului tău tu nu accepți darurile vieții. Dacă ești zgârcit cu viața, viața va fi la fel de zgârcită cu tine. Dacă furi ceva de la viață, și ea va fura ceva de la tine.

Fii cinstit cu tine însuși

Noi vorbim adeseori de cinste, onestitate și sinceritate, dar nu întotdeauna realizăm înțelesul profund al acestor cuvinte. Ele nu au nimic de-a face cu moralitatea și cu bunătatea stupidă. Adevărata onestitate interioară nu are nimic de-a face cu ideea de a nu fi prins și a nu ajunge la închiisoare. Ea reprezintă înainte de toate un act al iubirii de sine.

Principala valoare a cinstei este legată de faptul că noi nu putem primi decât ceea ce oferim. Legea cauzalității

operează pe toate nivelele existenței. Dacă ne judecăm sau ne acuzăm singuri, noi vom fi judecați. Dacă suntem întotdeauna mândri, ne vom confrunta cu mânia oriunde ne vom duce. În schimb, dacă ne vom iubi pe noi înșine, ne vom pune la unison cu iubirea universală, iar viața ne va răspunde cu aceeași iubire.

Imaginează-ți, de pildă, că apartamentul tău tocmai a fost spart. Ce-ți trece imediat prin minte: că ești o victimă? „O, apartamentul mi-a fost jefuit! Cine mi-a făcut așa ceva?” Știu cât de devastatoare este această experiență, dar nu crezi că ar trebui să te gândești la felul în care ai atras tu însuși acest eveniment?

Așa cum spuneam, foarte mulți oameni refuză să își asume responsabilitatea pentru crearea propriilor lor experiențe, cel puțin în anumite momente din viața lor. Lor le este mult mai ușor să dea vina pe altcineva. Și totuși, creșterea spirituală nu se poate produce decât atunci când ajungem să ne dăm seama că nimic din ceea ce există în afara noastră nu este important pentru noi și că toate experiențele noastre importante se nasc mai întâi în interiorul nostru.

Ori de câte ori aud că cineva a fost jefuit sau a experimentat o pierdere, îl întreb imediat: „De la cine ai furat recent?” Dacă observ o grimasă pe fața lui, îmi dau seama că am atins un punct sensibil. Atunci când ne amintim de ceva necuvenit ce am luat de la altcineva, iar apoi de pierderea noastră recentă, legătura dintre cele două evenimente se realizează de la sine.

Atunci când luăm ceva ce nu ne aparține, noi pierdem de regulă ceva mai prețios. De pildă, putem lua bani sau un

obiect care nu ne aparține, dar putem pierde o relație. Dacă furăm o relație, putem să ne pierdem slujba. Dacă luăm de la birou rechizite, putem pierde un tren sau putem rata o întâlnire importantă. Acest gen de pierderi ne lovesc întotdeauna într-un domeniu important din viața noastră.

Foarte mulți oameni fură de la marile companii, din magazine, din restaurante și din hoteluri, gândindu-se că aceste companii își pot permite cu ușurință pierderile. Acest tip de raționament nu este valabil, întrucât legea cauzei și efectului este implacabilă, iar furtul se va întoarce mai devreme sau mai târziu împotriva lor. Cine ia fără să i se cuvină, are de pierdut. Cine dăruiește gratuit, câștigă ceva. Această lege este imuabilă.



Dacă ai parte de foarte multe pierderi sau de tot felul de necazuri, ar trebui să analizezi felul în care știi să primești. Unii oamenii care nici nu visează să fure lucruri nu se sfiesc să își priveze semenii de timp sau să le reducă respectul de sine. Ori de câte ori faci pe altcineva să se simtă vinovat, tu îi furi practic respectul de sine. A fi cu adevărat cinstit pe toate nivelele presupune foarte multă introspecție și autoanaliză.

Atunci când luăm ceva ce nu ne aparține de la altcineva, noi îi transmitem practic Universului că nu ne simțim demni să ne câștigăm singuri pâinea, că nu ne simțim suficient de buni, că suntem de acord ca altcineva să fure de la noi, la fel cum furăm noi de la alții. Procedând în acest fel, noi ne

afirmăm convingerea în absența abundenței, de vreme ce ne grăbim să punem mâna pe ceea ce ne dorim, chiar dacă respectivul lucru nu ne aparține. Aceste convingeri greșite se adună în jurul nostru ca niște ziduri și ne împiedică să experimentăm abundența și bucuria de a trăi.

Ele nu reprezintă însă adevărul ființei noastre. Noi suntem niște ființe magnifice, care merită într-adevăr tot ce poate fi mai bun. Planeta pe care trăim ne poate asigura tuturor tot ce avem nevoie, din abundență. Cea care ne dă dreptul la tot ce poate fi mai bun în viață este conștiința noastră, cea care afirmă, gândește și acționează. Dacă vom înțelege foarte clar că gândurile noastre ne creează realitatea, noi ne putem folosi de evenimentele din viața noastră ca de un mecanism de feedback care ne poate învăța ce lucruri trebuie să schimbăm în continuare în ființa noastră. Cinstea absolută, care nu concepe să fure nici măcar o agrafă de birou, reprezintă o alegere pe care merită să o facem din iubire față de noi înșine. Cinstea ne ajută să ne construim o viață mai lină și mai ușoară.

În cazul în care casiera dintr-un mare magazin uită să îți înregistreze anumite mărfuri pe care le ai în coș, iar tu îți dai seama de acest lucru, este datoria ta spirituală să îi atragi atenția. Desigur, dacă nu-ți dai seama de acest lucru decât acasă sau două zile mai târziu, situația se schimbă.

Dacă necinstea produce atâta dizarmonie în viața noastră, imaginează-ți ce pot face iubirea și onestitatea. Tot ce este mai bun în viața noastră, surprizele minunate de care avem parte uneori – sunt create tot de noi înșine. Dacă vom privi în interiorul nostru cu o iubire necondiționată și cu

onestitate, noi vom descoperi aici în ce constă puterea noastră. Ceea ce putem crea cu ajutorul conștiinței noastre are o valoare infinit mai mare decât banii pe care i-am putea fura vreodată.

Casa ta este sanctuarul tău

Tot ceea ce te înconjoară reprezintă o reflectare a ceea ce crezi tu că meriți să primești de la viață. De pildă, privește-ți casa. Este aceasta un loc în care îți face cu adevărat plăcere să locuiești? Este ea confortabilă și luminoasă, sau este dezordonată și murdară? Același lucru îl putem spune și despre mașina ta. Reflectă aceasta iubirea pe care ți-o porți?

Te indispun hainele pe care trebuie să le porți? Hainele reflectă în mare măsură ceea ce simți în legătură cu tine însuși. Din fericire, gândurile legate de sine pot fi oricând schimbate.



Dacă dorești să îți găsești o casă nouă, începe prin a te deschide în interior față de această idee și afirmă că noua ta casă te așteaptă. Într-o perioadă din viața mea în care îmi căutam o casă în Los Angeles, nu-mi venea să cred ce orori puteam găsi. Mă gândeam tot timpul că mă aflu în Los Angeles, un oraș plin cu locuințe fabuloase. Unde se aflau însă acestea?

Mi-a luat șase luni ca să găsesc ceea ce căutam, dar trebuie să recunosc că ceea ce am găsit era magnific. În

perioada în care mă aflu în căutare, clădirea se afla în construcție. După ce a fost gata, am găsit apartamentul dorit așteptându-mă. În cazul în care cauți ceva, dar nu găsești, există întotdeauna un motiv care se ascunde în spate.

Dacă dorești să te muți dintr-o casă deoarece nu-ți place, începe prin a-i mulțumi. Afirmă-ți recunoștința pentru faptul că ți-a acordat adăpost. În cazul în care chiar îți displace și îți vine greu, începe cu o parte din ea pe care o preferi, de pildă cu un colț din dormitorul tău. Nu spune niciodată: „Detest această casă“, întrucât nu vei putea atrage ceva mai frumos decât ea.

Începe prin a-ți iubi actuala casă, astfel încât să te poți deschide față de primirea unei case noi. În cazul în care casa ta este dezordonată și murdară, începe prin a face curățenie în ea. Nu uita: casa ta te reflectă pe tine.

Relațiile pline de iubire

Personal, sunt o mare admiratoare a doctorului Bernie Siegel din Connecticut, marele oncolog care a scris cartea *Iubire, medicină și miracole**. Dr. Siegel a învățat foarte multe lucruri de la bolnavii săi de cancer. Iată ce spune el despre iubirea necondiționată:

„Foarte mulți oameni, îndeosebi bolnavii de cancer, ajung să creadă că în centrul ființei lor se ascunde ceva îngrozitor de rău, un defect pe care trebuie să îl ascundă dacă doresc să aibă șansa de a fi iubiți. Ei se simt neiubiți

* Apărută la Editura Humanitas

și nedemni de a fi iubiți, și consideră că dacă sinele lor real ar fi cunoscut de ceilalți oameni, ei ar fi condamnați la singurătate. Acești indivizi își creează mecanisme de autoapărare care îi împiedică să își împărtășească sentimentele cele mai intime cu ceilalți oameni. Datorită golului profund pe care îl simt în interior, ei ajung să înțeleagă toate relațiile și toate tranzacțiile ca pe o manieră de a-și umple acest gol interior pe care nu îl înțeleg. Ei își dăruiesc iubirea doar condiționat, în schimbul unui alt lucru. Din păcate pentru ei, această atitudine le amplifică golul interior, iar cercul vicios se adâncește“.

Ori de câte ori țin o conferință și le ofer ascultătorilor mei ocazia de a-mi pune întrebări, sunt absolut convinsă că printre acestea se va număra și următoarea: „Cum îmi pot crea o relație sănătoasă și de durată?“ Și nu mă înșel niciodată.

Toate relațiile sunt importante, întrucât toate reflectă ceea ce simți pentru tine însuți. Dacă te acuzi și te critici în permanență, fiind convins că tot ce nu merge în viața ta este din vina ta, sau dacă te consideri o victimă, tu vei atrage automat acel tip de relație care îți va întări această convingere.

O femeie mi-a povestit odată că avea o relație cu un bărbat foarte atent și iubitor, dar că simțea tot timpul nevoia să îi testeze dragostea. Am întrebat-o: „De ce simți nevoia să îi testezi dragostea?“ Mi-a răspuns că se simțea nedemnă de iubirea lui, întrucât nu se iubea îndeajuns de mult pe ea însăși. I-am sugerat să practice un mic exercițiu de trei ori pe zi – să își deschidă larg brațele și să repete: „Sunt dornică să las iubirea să pătrundă în mine. Mă simt în siguranță atunci

când iubirea pătrunde în interiorul meu“. Am învățat-o să se privească în ochi (într-o oglindă) și să spună: „Merit. Oricum, sunt dornică să mă bucur de iubire chiar dacă nu aș merita-o“.

Adeseori, noi ne refuzăm singuri ceea ce ne dorim. deoarece nu credem că merităm aceste lucruri. Să spunem că dorești să te căsătorești sau să ai parte de o relație de lungă durată. Persoana cu care te întâlnești are patru din calitățile pe care ți le dorești de la un partener. Ești conștient că te afli pe calea cea bună, dar îți dorești ceva mai mult. În funcție de cât de mult crezi că meriți să fii iubit, tu îți poți întâlni foarte rapid partenerul ideal, sau îl poți întâlni abia a 12-a oară.

În mod similar, în cazul în care crezi sincer că o Putere Superioară te înconjoară numai cu oameni iubitori și că toți cei pe care îi întâlnești te vor face fericit, tu ai toate șansele să atragi în viața ta astfel de relații.

Relațiile codependente

Relațiile personale reprezintă principala prioritate pentru marea majoritate a oamenilor. Dacă te afli întotdeauna în căutarea iubirii, înseamnă că nu îți sunt clare motivele pentru care dorești să fii iubit. Mulți oameni se gândesc: „O, ce bine ar fi dacă m-ar iubi și pe mine cineva“. Din păcate pentru ei, nu așa funcționează lucrurile.

Unul din exercițiile pe care ți le recomand dacă te afli în această situație este să scrii pe o foaie de hârtie toate

calitățile pe care ți le dorești de la o relație, cum ar fi: umorul, intimitatea, comunicarea deschisă și pozitivă etc. Recitește apoi lista. Ți se par aceste standarde imposibil de atins? Câte dintre aceste cerințe le manifesti tu însuși?

Există o mare diferență între *nevoia de a fi iubit* și *disperarea născută din dorința de a fi iubit*. Dacă ești *disperat după iubire*, înseamnă că îți lipsește iubirea și aprobarea celei mai importante persoane din viața ta: tu însuși. În astfel de cazuri, oamenii se implică în relații de codependență, la fel de ineficiente pentru amândoi partenerii.

Atunci când simțim nevoia acută ca altcineva să ne împlinească, noi suntem codependenți. Dacă ne bazăm pe altcineva care să aibă grijă de noi, astfel încât să nu mai fim nevoiți să facem noi acest lucru, înseamnă că suntem codependenți. Mulți oameni care provin din familii disfuncționale au învățat tiparul codependenței în familia în care au crescut. Personal, am crezut foarte mulți ani la rând că nu sunt suficient de bună, așa că am căutat tot timpul iubirea și aprobarea tuturor celor din jurul meu.

Dacă îi spui tot timpul unei persoane apropiate ce trebuie să facă, înseamnă că încerci să o manipulezi. Pe de altă parte, dacă încerci să îți transformi propriile tipare mentale, lucrurile vor intra în mod natural pe făgașul lor normal.

Stai în fața oglinzii și gândește-te la convingerile negative care ți-au fost inoculate în copilărie și care ți-au afectat întotdeauna relațiile. Îți poți da seama că tu recreezi în permanență aceleași comportamente? Gândește-te acum

la convingerile pozitive care ți-au fost inoculate în copilărie. Ce fel de comportamente îți induc acestea, prin comparație cu cele negative?

Spune-ți că gândurile negative nu-ți mai sunt de folos și înlocuiește-le cu afirmații contrare, pozitive. Notează în scris noile afirmații și plasează-le undeva la vedere. Fii răbdător cu tine însuși. Noile convingeri au nevoie de timp pentru a se putea integra în subconștient, la fel cum au avut nevoie și cele vechi. Personal, mi s-a întâmplat de multe ori să alunec din nou în vechile tipare mentale înainte ca cele noi să prindă rădăcini în subconștientul meu.

Reține: dacă vei începe să contribui direct la împlinirea nevoilor tale, tu nu vei mai fi atât de *vulnerabil*, de codependent. Totul depinde de cât de mult te iubești pe tine însuși. Dacă te vei iubi cu adevărat, tu vei rămâne centrat în sine, calm și sigur pe tine, iar relațiile tale de acasă și de la serviciu vor deveni extrem de armonioase. Vei constata atunci că reacționezi diferit în fața unor situații și a unor oameni diferiți. Dintr-o dată, chestiuni care altădată ți s-ar fi părut desperate sau urgente nu vor mai conta atât de mult. Vei cunoaște noi oameni, iar o parte din cei vechi vor dispărea în mod natural din viața ta, lucru care la început te poate speria, dar care în timp se va dovedi extrem de incitant.



Dacă ai înțeles limpede ce anume aștepti de la o relație, trebuie să ieși în lume și să cunoști oameni. Partenerul ideal

nu va apărea subit la ușa ta. O modalitate excelentă de a cunoaște oameni noi este participarea la un grup de sprijin sau la un curs. Ea îți permite să cunoști oameni care au preocupări comune cu ale tale și care gândesc la fel ca tine. Este uimitor cât de rapid îți poți face prieteni noi în acest context. Există numeroase grupuri și cursuri organizate în toate orașele mari din lume. Tot ce trebuie să faci este să le cauți. Și mai bine ar fi dacă te-ai asocia cu alți oameni care împărtășesc aceleași interese ca și tine. Iată o afirmație pe care ți-o sugerez în această direcție: *„Sunt deschis și receptiv în fața tuturor experiențelor minunate și benefice care îmi ies în cale“*. Sună oricum mai echilibrat decât să îți spui: *„Îmi caut un iubit nou (sau o iubită nouă)“*. Fii deschis și receptiv, iar Universul îți va răspunde trimițându-ți tot ce poate fi mai bun pentru tine.

Pe măsură ce iubirea pe care ți-o porți se va amplifica, vei descoperi că respectul de sine o însoțește îndeaproape. Dacă vei înțelege că schimbările îți sunt necesare și benefice, îți va fi mult mai ușor să le introduci în viața ta. Iubirea nu este niciodată în afara ta, ci înlăuntrul tău. Cu cât vei emite mai multă iubire, cu atât mai iubit vei fi.

Convingerile legate de bani

Teama legată de bani se datorează întotdeauna programării care ne-a fost inoculată în copilărie. O femeie care a participat la unul din seminariile mele mi-a povestit odată că tatăl ei, deși era foarte bogat, se temea în permanență

că va da faliment, așa că i-a transmis această teamă. De aceea, femeia a crescut cu spaima că va pierde tot ce are. Tatăl ei obișnuia să își manipuleze familia prin cultivarea unui sentiment de vinovăție. Femeia a avut suficienți bani toată viața, dar lecția ei de viață era să renunțe la teama că nu ar putea avea grijă de ea fără ajutorul acestora.

Mulți dintre părinții noștri au crescut în anii Marii Recesiuni, iar noi le-am moștenit temerile de genul: „Aș putea face foamea“, „Aș putea să nu-mi găsesc niciodată o slujbă“ sau „Mi-aș putea pierde casa, mașina etc.“.

Când cresc într-o asemenea atmosferă, puțini copii sunt capabili să își spună: „Prostii. Nimic nu este adevărat“. Dimpotrivă, ei acceptă convingerile părinților lor și își spun: „Da, așa este“.



Fă o listă cu convingerile părinților tăi legate de bani. Întreabă-te apoi dacă ești dispus să mai accepți aceste convingeri inclusiv la ora actuală. Optează pentru a transcende temerile și limitările părinților tăi, căci viața ta nu mai seamănă cu a lor. Renunță să mai repeți aceste convingeri depășite. Modifică imaginile din mintea ta. Dacă în față îți apare o oportunitate, nu te mai gândi la lipsurile din trecut. Adoptă un nou mesaj pentru ziua de astăzi. Afirmă că este în regulă să ai foarte mulți bani și că intenționezi să îi folosești cu înțelepciune.

Este absolut normal și natural ca oamenii să aibă mai mulți bani în anumite momente din viața lor și mai puțini

în altele. Dacă vei avea încredere în Puterea interioară care se îngrijește întotdeauna de tine, tu vei putea trece mult mai ușor prin perioadele dificile din punct de vedere financiar, știind că vor veni timpuri mai bune.

Banii nu reprezintă un răspuns la problemele cu care ne confruntăm, deși majoritatea oamenilor cred că dacă ar dispune de foarte mulți bani, nu ar mai avea niciun fel de problemă și niciun fel de griji. Banii nu reprezintă însă adevăratul răspuns. Foarte mulți oameni extrem de bogați nu sunt deloc fericiți.

Fii recunoscător pentru ceea ce ai

Am cunoscut odată un domn care mi-a spus că se simte vinovat pentru că nu își poate răsplăti prietenii pentru sprijinul lor și pentru bunătatea pe care i-au arătat-o într-o perioadă în care nu se descurca prea bine. I-am răspuns că există momente în care Universul ne oferă foarte mult, într-o formă sau alta, și în care noi nu putem să dăruim înapoi tot ceea ce primim.

Indiferent în ce formă decide Universul să îți îndeplinească o nevoie, fii recunoscător. *Va veni* o vreme când vei putea ajuta și tu pe altcineva, poate nu neapărat cu bani. Poate că îi vei putea oferi din timpul tău sau din compasiunea ta. De multe ori noi nu ne dăm seama că aceste daruri sunt chiar mai valoroase decât cele în bani.

Îmi amintesc de foarte mulți oameni care m-au ajutat enorm în tinerețea mea, într-o perioadă în care mi-ar fi fost

imposibil să îi răsplătesc în vreun fel. Mulți ani mai târziu, am avut la rândul meu posibilitatea să îi ajut pe alți oameni. Adeseori, noi simțim nevoia să răsplătim imediat orice gest amabil față de noi. Dacă cineva ne face cinste la restaurant, noi simțim nevoia să îl invităm chiar a doua zi la un alt restaurant, astfel încât să ne revanșăm. La fel, dacă cineva ne face un dar, noi simțim nevoia să îi facem la rândul nostru un dar, chiar a doua zi.

Învăță să primești cu un simplu mulțumesc. Învăță să accepți. Universul apreciază mult mai mult această deschidere interioară decât dorința de a te revanșa. Multe din problemele noastre se datorează incapacității noastre de a primi. Adeseori, noi dăruim cu ușurință, dar nu acceptăm la fel de ușor.

Dacă cineva îți face un dar, zâmbește-i și spune-i mulțumesc. Dacă îi vei spune: „O, nu-mi place culoarea“ sau „Port altă mărime“, te asigur că nu vei mai primi vreodată ceva de la el. Acceptă cu grație darul persoanei, și dacă într-adevăr nu ți se potrivește, dăruiește-l mai departe, cuiva care îl poate folosi.

Noi ar trebui să fim întotdeauna recunoscători pentru ceea ce avem, astfel încât să putem atrage mai multe lucruri bune în viața noastră. Dacă ne vom focaliza asupra lipsurilor din viața noastră, vom atrage noi și noi lipsuri. Dacă avem datorii, noi trebuie să ne iertăm, nu să ne disprețuim. Mai mult, trebuie să ne concentrăm asupra plății datoriilor, prin repetarea de afirmații și prin vizualizări.

Cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru cineva care nu are bani este să îl învățăm cum să își cultive o

conștiință a banilor. Numai în acest fel va putea obține el banii de care are nevoie pe termen lung. Dacă nu facem decât să îi dăm niște bani, aceștia nu vor dura prea mult și în scurt timp persoana va avea nevoie de alții. Eu nu spun că nu trebuie să dăruim niciodată bani, ci doar că nu trebuie să îi dăruim numai pentru că ne simțim vinovați. Mulți oameni se simt obligați să își ajute semenii. Ei bine, și tu ești unul din acești oameni care merită să fie ajutați. Și tu meriți să fii prosper. Conștiința ta este cel mai bun cont bancar pe care îl poți avea. Dacă vei cultiva gânduri pozitive, tu vei primi o dobândă uriașă.

Zeciuiala este un principiu universal

Una din cele mai bune modalități de a atrage bani în viața ta este zeciuiala. Dăruirea a 10% din veniturile câștigate este considerată din vechime un principiu universal. După părerea mea, aceasta reprezintă o formă ideală de *a te revanșa în fața Vieții*. Cei care dăruiesc 10% din cât câștigă prosperă întotdeauna mai accelerat. Biserica le-a cerut întotdeauna oamenilor această zeciuială, care a reprezentat una din principalele sale forme de venit. În anii din urmă, principiul s-a răspândit și în alte domenii spirituale. Întreabă-te ce instituție, ce domeniu sau ce persoane contribuie cel mai mult la îmbunătățirea calității vieții tale și direcționează-ți apoi zeciuiala către instituția, domeniul sau persoanele respective. Dacă nu ești tentat să oferi bani bisericii sau unei persoane, există nenumărate organizații nonprofit care fac o

treabă excelentă, aducându-și o mare contribuție într-un domeniu sau altul de activitate. Fă cercetări și află la care organizație ai dori să contribui.

Mulți oameni își spun: „Voi dăruia o parte din venitul meu atunci când voi avea mai mulți bani“. În mod evident, ei nu ajung să facă niciodată acest lucru. Dacă dorești să practici zeciuiala, începe chiar acum și observă amplificarea fluxului binecuvântărilor în viața ta. Dacă dăruiești însă o zecime din venitul tău *numai* pentru a obține ceva în schimb, înseamnă că ai ratat întreaga semnificație a actului de dăruire. Acești bani trebuie oferți fără să aștepti nimic în schimbul lor; în caz contrar, mecanismul nu va funcționa. În ceea ce mă privește, eu consider că viața a fost foarte bună cu mine. De aceea, dăruiesc cât de mult pot, în diferite maniere.



Există foarte multă abundență în această lume, care nu așteaptă altceva decât să o experimentezi. Dacă ai porni de la premisa că există mai mulți bani decât ai putea cheltui vreodată, mai mulți oameni decât ai putea cunoaște vreodată și mai multă fericire decât ți-ai putea imagina vreodată, tu te-ai bucura de tot ce îți dorești după pofta inimii.

Dacă îi ceri lui Dumnezeu să-ți ofere tot ce poate fi mai bun pentru tine, atunci ai încredere că Puterea din interiorul tău îți va oferi aceste lucruri. Fii cinstit cu tine însuși și cu ceilalți oameni. Nu înșela pe nimeni, nici măcar un pic, și vei fi răsplătit înzecit.

Inteligența infinită care penetrează întreaga realitate nu știe să spună decât „da”. Procedează și tu la fel. Orice situație îți apare în viață, nu te grăbi să o respingi. Spune-i „da”. Deschide-te în fața binelui. Spune „da” lumii în care trăiești. În acest fel, oportunitățile și prosperitatea din viața ta se vor amplifica la infinit.

CAPITOLUL 12

EXPRIMAREA CREATIVITĂȚII

*Atunci când vederea interioară se trezește,
orizonturile noastre devin mai vaste.*

**Activitatea noastră este o expresie a
creativității divine**

Atunci când sunt întrebată care este menirea mea în viață, eu răspund întotdeauna că aceasta este chiar ceea ce fac. Este trist să vezi cât de mulți oameni își detestă slujbele și nici măcar nu știu ce și-ar dori să facă. De aceea, găsirea menirii în viață, a activității pe care îți place să o faci, reprezintă un mare pas înainte în direcția iubirii de sine.

Activitatea pe care o prestăm reprezintă o expresie a creativității noastre. În acest scop, noi trebuie să depășim sentimentul că nu suntem suficient de buni sau că nu cunoaștem suficient de mult, și să-i permitem Universului

să se manifeste prin noi într-o manieră cât mai satisfăcătoare pentru noi. Nu contează ce facem, atât timp cât ne simțim satisfăcuți și împliniți.

Dacă îți detești locul de muncă sau slujba, tu vei simți același lucru oriunde ai lucra și orice ai face. Adevărata schimbare trebuie să se producă în interiorul tău. Dacă îți schimbi locul de muncă, dar îți păstrezi vechile convingeri, nu peste mult timp vei simți aceeași respingere față de noua activitate.

Drama este că foarte mulți oameni cer ceea ce își doresc de la viață într-o manieră negativă. Am cunoscut o femeie care nu reușea deloc să afirme ceea ce își dorea într-o manieră pozitivă. Ea repeta într-una: „Nu doresc ca acest lucru să se întâmple“, „Nu doresc acest gen de slujbă“, sau „Nu doresc să simt energia negativă de la locul de muncă“. În acest fel, ea nu afirma niciodată ceea ce își dorea de fapt. Noi trebuie să fim foarte expliciti atunci când afirmăm ceea ce ne dorim!

De multe ori, nouă ne este mai ușor să ne dăm seama ce nu ne dorim de la viață, decât ceea ce ne dorim de fapt. Afirmă întotdeauna ceea ce îți dorești: *„Munca mea mă satisface profund. Îi ajut pe oameni. Îmi dau cu ușurință seama de ce au nevoie. Lucrez cu oameni care mă iubesc. Mă simt întotdeauna în siguranță“*. Sau: *„Munca mea îmi permite să îmi exprim liber creativitatea. Câștig bani frumoși făcând activitatea care îmi place cel mai mult“*. Sau: *„Sunt întotdeauna fericit atunci când lucrez. Am o carieră care îmi aduce multă bucurie și care îmi umple viața de râsete și de abundență“*.

Atunci când faci astfel de declarații, folosește întotdeauna verbele la timpul prezent. Universul îți oferă întotdeauna ceea ce declari! Dacă încă nu ai primit ce ai cerut, înseamnă că mai ai convingeri ascunse care te împiedică să îți împlinești dorințele. Fă o listă a convingerilor tale și intituleaz-o: *Ce cred eu despre muncă*. Vei fi uimit câte convingeri negative există înăuntrul tău. Tu nu vei putea prospera niciodată până când nu îți vei schimba aceste convingeri.

Atunci când lucrezi într-o slujbă pe care o detești, tu îți blochezi singur capacitatea de a-ți lăsa Puterea interioară să se exprime liberă. Gândește-te la calitățile pe care ți le-ai dori de la o slujbă astfel încât aceasta să ți se pară perfectă. Este foarte important să îți definești cât mai clar ceea ce îți dorești. Dacă o vei face, Sinele tău superior îți va găsi cu siguranță slujba dorită. Dacă încă nu știi ce fel de slujbă ți-ai dori, fă un efort și limpezește-te. Deschide-te în fața înțelepciunii din interiorul tău.



În urma aprofundării Științei Minții, eu am înțeles de timpuriu că menirea mea este să exprim viața. Ori de câte ori mă confruntam cu o problemă, știam că aceasta reprezintă o oportunitate de a crește din punct de vedere spiritual și că Puterea care m-a creat m-a înzestrat cu tot ceea ce îmi este necesar pentru a rezolva această problemă. De aceea, după ce trec de starea inițială de panică, eu îmi liniștesc întotdeauna mintea și mă interiorizez. Îi mulțumesc apoi lui

Dumnezeu pentru șansa de a demonstra Puterea Inteligenței Divine care operează prin mine.

O femeie care a participat la unul din seminariile mele mi-a spus că își dorea să devină actriță. Părinții ei au convins-o să se înscrie la facultatea de drept și toată lumea făcea presiuni asupra ei să își continue studiile. După o singură lună, ea a renunțat însă la facultate și s-a decis să ia lecții de actorie, întrucât asta și-a dorit întotdeauna să facă.

La scurt timp, ea a început să primească în vise informații care îi spuneau că nu se îndreaptă nicăieri în viață și a început să se simtă din ce în ce mai deprimată. Îi venea greu să renunțe la îndoieli și se temea să nu facă o mare greșală, pe care nu o va mai putea corecta apoi.

Am întrebat-o: „Ce voce auzi atunci când primești aceste mesaje?” Mi-a răspuns că aude vocea tatălui ei, care a avertizat-o de nenumărate ori că face o greșală.

Foarte mulți oameni trec prin drama acestei tinere. Ea își dorea să joace, iar părinții ei doreau ca ea să devină avocat. La un moment dat, ea a intrat într-o stare de confuzie, nemaștiind ce să facă. Presiunile făcute asupra ei de tatăl său reprezentau maniera acestuia de a-i spune: „Te iubesc”. El își dorea ca ea să fie în siguranță din punct de vedere financiar, motiv pentru care dorea ca ea să devină avocat. Nu același lucru și-l dorea însă ea.

I-am explicat că trebuie să facă ceea ce consideră că este bine pentru ea, chiar dacă acest lucru nu corespunde așteptărilor tatălui ei. Am învățat-o să se așeze în fața oglinzii și să își spună: *„Te iubesc și te sprijin în tot ceea ce îți dorești cu adevărat. Te voi sprijini în toate felurile cu putință, atât cât îmi va sta în puteri”*.

I-am explicat că trebuie să stea apoi și să își asculte vocea interioară. Trebuie să se conecteze la înțelepciunea ei interioară și să înțeleagă că singura persoană din lume pe care trebuie să o satisfacă este ea însăși. Desigur, acest lucru nu trebuia să o împiedice să își iubească părintele. Ea avea tot dreptul din lume să simtă că merită tot ce este mai bun de la viață și să se aștepte să primească aceste lucruri. Cât despre tată, ea îi putea spune foarte bine: „Te iubesc, dar nu doresc să mă fac avocat. Doresc să fiu actriță“. Una din provocările cărora trebuie să le facem față cu toții este aceea de a acționa așa cum credem noi că este mai bine pentru noi, nu așa cum se așteaptă sau cum își doresc cei din jurul nostru. Noi nu ne aflăm în această lume pentru a îndeplini așteptările celorlalți oameni.

Atunci când avem în subconștient o convingere puternică ce ne face să credem că nu merităm tot ce poate fi mai bun în viață, rareori se întâmplă să facem ceea ce ne dorim cu adevărat. Dacă altcineva îți spune că nu te poți bucura de un anumit lucru pe care ți-l dorești, iar tu îl asculți și îți refuzi propria dorință, copilul din interiorul tău ajunge să creadă că nu merită nimic bun de la viață. Ajungem astfel din nou la necesitatea de a practica din ce în ce mai mult iubirea de sine.

Repet: începe prin a nota în scris tot ceea ce crezi despre muncă, despre eșec și despre succes. Citește apoi toată opiniile tale negative și încearcă să înțelegi că acestea reprezintă convingeri care te împiedică să te bucuri de succes și de împlinire în acest domeniu al activității profesionale. S-ar putea să descoperi că ai foarte multe convingeri care

te fac să crezi că meriți eșecul. În continuare, ia fiecare afirmație negativă și transform-o în opusul ei. Remodelează-ți mintea și impregnează-o cu gânduri pozitive despre felul în care ți-ai dori să fie activitatea pe care o prestezi.

Venitul tău poate proveni din foarte multe surse

Foarte mulți oameni cred că trebuie să lucreze din greu pentru a-și câștiga traiul. Acest lucru este valabil îndeosebi în această țară, în care există un veritabil cult al muncii, care spune că nu poți fi un om bun dacă nu muncești din greu.

Personal, am descoperit că dacă faci ceea ce îți place, tu poți câștiga de regulă un venit frumos. Dacă nu faci decât să îți repeți la infinit: „Îmi detest slujba“, nu vei ajunge nicăieri. Indiferent cu ce te ocupi, adoptă o atitudine plină de iubire și de bucurie față de munca ta. Dacă te afli într-o situație neconfortabilă, fă o introspecție pentru a afla în ce constă lecția pe care trebuie să o înveți cu această ocazie.

O tânără mi-a spus odată că avea un sistem de convingeri care îi permitea să obțină bani din tot felul de surse neașteptate. Prietenii ei îi criticau această capacitate de a scoate bani și din piatră seacă și insistau că trebuie să lucreze din greu pentru a-și câștiga banii. Treptat, ei i-au inoculat teama că dacă nu va munci din greu, nu va mai merita banii de care se bucura acum atât de ușor.

I-am explicat că, inițial, conștiința ei se afla pe calea cea bună. În loc să se sperie, ea ar fi trebuit să îi mulțumească

Puterii sale interioare. Ea înțelegea cum poate să creeze abundența, iar viața ei se derula lin în acest domeniu, fără niciun fel de conflict interior. În această privință, prietenii ei nu i-au făcut niciun serviciu. Ei nu doreau decât să o tragă în jos, întrucât ei munceau din greu și nu câștigau la fel de mulți bani ca ea.

Personal, eu le întind multora mâna. Dacă doresc să o ia în mâna lor și să învețe de la mine ceea ce am de oferit, foarte bine. Dacă încearcă însă să mă tragă în jos după ei, le spun adio fără nicio ezitare și lucrez cu alte persoane, care își doresc cu adevărat să iasă din inerția în care se complac.

Dacă viața ta este plină de bucurie și de iubire, nu-i asculta pe cei singuri, care se simt mizerabil, dar care încearcă să îți dea sfaturi cum să îți trăiești viața. Dacă viața ta este bogată și abundentă, nu-i asculta pe cei săraci, care se zbat în datorii, dar care te învață pe tine ce să faci. Părinții noștri procedează adeseori în acest fel. Mulți dintre ei au crescut în greutate și în suferință. Ei nu și-au depășit niciodată propriile probleme, dar ne învață pe noi cum să ne trăim viața!



Mulți oameni își fac griji din cauza mersului economiei și cred că vor câștiga sau vor pierde bani din cauza situației economice actuale. În realitate, economia are întotdeauna un trend oscilatoriu. De aceea, nu contează prea mult ce se întâmplă în afara ta, sau ce fac alții pentru a schimba mersul economiei. Singurul lucru care contează este ceea ce crezi tu despre tine și despre viața ta.

Dacă ți-e teamă să nu îți pierzi casa, pune-ți întrebarea: „Unde nu mă simt acasă la mine în interiorul sinelui meu? În ce domeniu al vieții mele mă simt abandonat? Ce trebuie să fac pentru a experimenta starea de pace interioară?” Experiențele exterioare reflectă întotdeauna convingerile interioare.

Personal, am folosit întotdeauna afirmația: „*Venitul meu crește încontinuu*“. O altă afirmație pe care o recomand adesea este: „*Voi depăși nivelul veniturilor părinților mei*“. Tu ai tot dreptul din lume să câștigi mai mulți bani decât părinții tăi. De altfel, acest lucru chiar este necesar, întrucât în zilele noastre totul costă mai scump decât pe vremea lor. Îndeosebi femeilor le vine greu să practice această afirmație, considerând din start că nu vor putea câștiga niciodată la fel de mult ca tatăl lor. Ele trebuie să depășească acest sentiment și să accepte conceptul de abundență (inclusiv financiară), care reprezintă dreptul lor prin naștere.

Slujba ta este doar unul din canalele prin care banii pot veni la tine. Sursa universală a abundenței este infinită, și la fel sunt canalele prin care se poate manifesta ea. Sursa banilor nu este neapărat munca grea, așa cum afirmă prejudecata populară. Ei pot veni la tine prin cele mai variate canale. Oricum ar veni, acceptă-i întotdeauna cu bucurie și consideră-i un cadou din partea Universului.

O tânără mi s-a plâns odată că socrii ei îi cumpărau copilului ei nou-născut tot felul de lucruri frumoase, pe care ea nu își putea permite să i le cumpere. I-am explicat că Universul dorește ca micuțul să se bucure de tot ce este mai bun și că se folosea de socrii ei ca de niște canale pentru

a-i furniza aceste lucruri. Abia atunci a început ea să se deschidă și să aprecieze maniera în care opera Universul pentru a avea grijă de copilul ei.

Relațiile de la locul de muncă

Relațiile pe care le creăm la locul de muncă sunt similare cu cele din familia noastră. Ele pot fi armonioase sau disfuncționale.

O femeie m-a întrebat odată: „De regulă, eu gândesc pozitiv. Cum trebuie să mă comport într-un mediu în care toată lumea gândește negativ?”

Mai întâi de toate, mi s-a părut neverosimil faptul că muncea într-un mediu în care toată lumea gândea negativ, deși ea gândea pozitiv. M-am întrebat ce aspect din ea atrăgea această negativitate exterioară. Poate că existau în interiorul ei convingeri negative pe care nu și le recunoștea.

I-am sugerat să afirme că lucrează într-un mediu în care domnesc pacea și bucuria, în care toți oamenii sunt împăcați și fericiți, apreciindu-se unii pe ceilalți și viața în ansamblul ei. În loc să se mai plângă de comportamentul celorlalți, ea trebuia să afirme că lucrează întotdeauna într-un mediu ideal.

Adoptând această nouă filozofie de viață, ea putea fie să își ajute colegii să manifeste deschis ce era mai bun în ei, reacționând astfel la schimbările din mintea ei, fie să își găsească un alt loc de muncă, în care condițiile să corespundă idealului ei.



Un alt client mi-a spus că atunci când s-a angajat, totul i s-a părut minunat și armonios. Își îndeplinea sarcinile de serviciu cu ușurință și fără niciun efort, și toată lumea era satisfăcută. Când se aștepta mai puțin, a început să facă greșeli din ce în ce mai des. L-am întrebat dacă îi era teamă de ceva. Poate că era vorba de o veche temere din copilărie care ieșea la suprafață. Poate că era supărat pe cineva de la serviciu, sau poate că își dorea să se răzbune pe cineva. Îi reamintea cumva persoana respectivă de unul dintre părinții săi? I s-a mai întâmplat acest lucru și în timpul altor slujbe? Pe scurt, aveam impresia că omul își crea singur o stare de haos la muncă din cauza unui sistem mai vechi de convingeri. Bărbatul a recunoscut că în familia lui exista un vechi tipar care îi determina pe membrii familiei sale să îl ridiculizeze ori de câte ori făcea o greșală. I-am sugerat atunci să își ierte familia și să afirme că la ora actuală avea parte numai de relații armonioase la locul de muncă, un loc în care toți colegii îl respectau și apreciau tot ce făcea.

Atunci când te gândești la colegii tăi de muncă, nu îi mai considera „atât de negativi“. Toți oamenii au calități și defecte. De aceea, raportează-te numai la calitățile lor pozitive și respectă-le liniștea interioară. Dacă te vei focaliza exclusiv asupra acestor calități, ele vor ieși din ce în ce mai mult în relief, cel puțin în relație cu tine. În cazul în care colegii tăi afirmă numai lucruri negative, lasă-i în pace. Scopul tău este să te transformi *pe tine*, nu pe ei. Orice situație negativă prin care trecem reflectă o vibrație asemănătoare pe care o emitem noi. De aceea, dacă îți vei transforma conștiința, tu nu vei mai atrage atât de mult

oameni negativi în jurul tău. Oricât de frustrat te-ai simți, începe să afirmi chiar acum ceea ce îți dorești la locul de muncă. Acceptă apoi cu bucurie și cu recunoștință această nouă realitate.

O clientă mi-a povestit odată că i s-a oferit oportunitatea de a face ce îi plăcea cel mai mult și de a crește astfel din punct de vedere spiritual. Din păcate, ea se îmbolnăvea frecvent, sabotându-se astfel singură. La insistențele mele, ea și-a adus aminte că atunci când era mică se îmbolnăvea adeseori, aceasta fiind maniera ei preferată de a obține iubirea și afecțiunea după care tânjea. De aceea, ea a continuat să recreeze același tipar comportamental inclusiv ca adult.

I-am explicat că trebuie să învețe cum să accepte iubirea și afecțiunea într-o manieră mai pozitivă. Ori de câte ori ceva nu mergea bine la serviciu, ea redevenea fetița în vârstă de cinci ani. I-am recomandat să lucreze cu copilul ei interior, astfel încât acesta să se simtă în siguranță, și să își accepte propria putere interioară.



Competiția și comparațiile sunt două obstacole majore în calea creativității noastre. Tu ești o ființă unică și te deosebești de toți ceilalți oameni. Nu a mai existat niciodată o ființă la fel ca tine, așa că nu ai practic cu cine să te compari sau cu cine să intri în competiție. Comparațiile te fac să te simți fie superior, fie inferior, iar acestea reprezintă simple expresii ale egoului tău, ale gândirii tale limitate. Ori de câte ori te compari cu altcineva numai pentru a te simți mai bine,

tu afirmi practic că celălalt nu este la fel de bun ca tine. Îți imaginezi astfel că te poți înălța coborându-i pe alții. În realitate, tu te pui singur în poziția de a fi criticat de ceilalți. Practic, toți oamenii fac acest lucru pe un nivel sau altul al conștiinței lor. De aceea, merită să facem cu toții efortul de a depăși acest mecanism. Iluminarea înseamnă pătrunderea în interiorul ființei noastre și acceptarea luminii conștiinței superioare, lăsând-o să dizolve întunericul din subconștient.

Pe de altă parte, totul se schimbă, și ceea ce era cândva perfect pentru tine nu mai este la fel de bun la ora actuală. Pentru a-ți putea continua creșterea spirituală, tu trebuie să te interiorizezi cât mai des, ascultând aici sfaturile conștiinței tale (vocii interioare), care nu încetează nicio clipă să îți explice ce este mai bine pentru tine în momentul prezent.

Schimbarea felului în care facem afaceri

De câțiva ani, mi-am deschis propria mea editură. Motto-ul meu și al tuturor angajaților mei a fost să răspundem cu toții la telefon, să deschidem corespondența și să ne descurcăm cu ofertele care ne apar în față. Slavă cerului, nu am avut niciodată vreo perioadă de inactivitate. Dimpotrivă, afacerea a crescut treptat, ajungând astfel la peste douăzeci de angajați.

De la bun început, am creat această afacere pe o bază spirituală, făcând ședințe împreună cu angajații mei în care practicam afirmații pozitive. Știam că celelalte afaceri de profil se bazau pe principiul competiției, concurându-se și

adeseori condamnându-se reciproc, dar noi ne-am ferit să cădem în această capcană, știind că dacă ne vom focaliza energia asupra celorlalți, aceasta se va întoarce mai devreme sau mai târziu împotriva noastră.

Ne-am decis așadar să nu operăm în funcție de vechile concepte ale lumii afacerilor, adoptând în schimb principiile care stăteau la baza filozofiei noastre. Ori de câte ori apăreau probleme, noi ne investeam timpul în repetarea afirmațiilor care ar fi putut debloca situația.

Am inaugurat de asemenea o „*cameră antifonată pentru țipat*“, în care angajații aflați sub presiune să se poată elibera de povară fără să fie auziți sau condamnați de ceilalți. Alternativ, ei pot face aici meditații sau relaxări, sau pot asculta benzi înregistrate cu mesaje pozitive (am aprovizionat camera cu o mulțime de astfel de benzi). Această cameră a devenit astfel un veritabil paradis pentru cei aflați în dificultate.

Îmi amintesc că a existat o vreme când am avut mari probleme cu sistemul nostru de calculatoare. Practic, nu trecea o zi fără să se strice ceva. Știind că mașinăriile nu fac decât să reflecte conștiința noastră, mi-am dat seama că mulți dintre noi trimiteau energie negativă către computere, *așteptându-se* ca ele să se strice. De aceea, am aranjat fără știrea angajaților mei ca pe ecranul calculatoarelor lor să apară, chiar la deschidere, mesajul: „Bună! Ce mai faci? Eu funcționez perfect atunci când sunt iubit. Te iubesc“. Este uimitor, dar de atunci nu am mai avut probleme cu computerele noastre.

Uneori, noi numim „dezastre“ diferite lucruri care se întâmplă în viața noastră, îndeosebi la serviciu, dar ar trebui

să le privim așa cum sunt: niște simple experiențe de viață care ne învață *întotdeauna* ceva. Personal, nu am trăit niciodată un „dezastru“ din care să nu am în cele din urmă de învățat o lecție valoroasă, care m-a propulsat de regulă către un nivel superior în viața mea.

Spre exemplu, compania mea, Hay House, a avut recent probleme financiare. La fel ca orice altă companie, și vânzările noastre merg când mai bine, când mai rău, dar în perioada respectivă vânzările nu făceau decât să scadă și se părea că nu vom mai ieși din acest trend. Din păcate, nu ne-am adaptat cheltuielile la noua tendință, astfel încât nivelul acesta a început să depășească din ce în ce mai mult veniturile noastre. Orice om care a avut o afacere știe că nu așa se procedează în astfel de cazuri. În cele din urmă, se părea că o să dau faliment dacă nu voi lua niște „măsuri drastice“.

Printre aceste „măsuri drastice“ se număra și concedierea a peste jumătate din personalul meu. Îți poți imagina cât de dificil îmi era să fac acest lucru. Îmi amintesc și acum cu ce greutate pe piept m-am îndreptat către sala de ședință în care mă așteptau ceilalți angajați, cărora trebuia să le dau veștile. Aveam ochii în lacrimi, dar știam că trebuie să fac acest lucru. Oricât de greu îmi era, le-am spus mult iubitorilor mei angajați că speram că își vor găsi în scurt timp noi slujbe, eventual chiar mai bune. Și majoritatea și-au găsit! Unii și-au început chiar propria lor afacere și le merge foarte bine. Chiar și în acele momente negre, am continuat să repet că această experiență va avea în final cele mai benefice consecințe pentru toți cei implicați.

Bineînțeles, la început toți și-au imaginat ce era mai rău. Circulau zvonuri că Hay House era în incapacitate de plată, nu doar printre cunoscuții mei, ci în întreaga țară! Întregul nostru personal a rămas surprins să afle că atât de mulți oameni de afaceri știau de existența companiei noastre, ca să nu mai vorbim de situația ei financiară. În final, mare ne-a fost bucuria să demonstrăm că toate aceste zvonuri au fost greșite. Am strâns atunci foarte mult cureaua, dar în cele din urmă nu am dat faliment. Am redus personalul, iar cei care am rămas ne-am propus să ne eficientizăm munca cu orice preț, și am reușit. Ceea ce a contat a fost însă faptul că *am avut cu toții foarte multe de învățat*.

La ora actuală, Hay House merge mai bine ca oricând. Angajații mei se bucură de munca lor, iar eu mă bucur de angajații mei. Chiar dacă muncim cu toții mai mult, interesant este faptul că nimeni nu simte că are prea multe de făcut. Niciodată până acum nu am publicat atât de multe cărți, și nici nu ne-am bucurat de atât de multă prosperitate în toate domeniile vieții noastre.

Eu am convingerea fermă că tot ce ni se întâmplă este spre binele nostru, dar acest lucru este greu de văzut uneori, atunci când te afli în focul evenimentelor. Amintește-ți de o experiență negativă care ți s-a întâmplat în trecut, la locul de muncă sau în general. Poate că ai fost concediat, sau poate că te-a părăsit soția. Privește acum imaginea de ansamblu a vieții tale. Nu s-au întâmplat foarte multe lucruri bune ca urmare a acestei experiențe? De câte ori nu i-am auzit pe oameni spunând: „Da, a fost o experiență oribilă, dar dacă nu mi s-ar fi întâmplat, nu aș fi avut parte de... nu mi-aș

fi început propria afacere... nu l-aș fi cunoscut pe cutare... nu mi-aș fi dat niciodată seama că sunt dependent... și nu aș fi învățat niciodată să mă iubesc pe mine însumi“.

Dacă avem încredere că Inteligența Divină ne asigură întotdeauna tot ce este mai bun pentru noi, noi ne putem bucura într-o mai mare măsură de *tot* ce are viața de oferit, de cele bune, dar și de cele așa-zis rele. Încearcă să aplici această filozofie de viață în experiența ta la locul de muncă și observă schimbările care vor apărea în viața ta.



Toți cei care au afaceri pot deveni o expresie a Inteligenței Divine. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să mențină deschise liniile de comunicare cu angajații lor, permițându-le să își exprime deschis sentimentele față de munca lor. În plus, ai grijă ca birourile să fie curate și ordonate. La fel ca în orice alt domeniu al vieții, și de această dată murdăria și dezordinea reflectă conștiința celor care lucrează în ele. Cum ar putea fi executate corect și la timp sarcinile mentale și intelectuale în mijlocul unei dezordini fizice? Proclamă o declarație de intenții care să reflecte filozofia dorită a afacerii tale. La Hay House, noi am adoptat ca motto: *„Crearea unei lumi în care să ne iubim unii pe ceilalți, simțindu-ne în siguranță“*. Dacă îi vei permite Inteligenței Divine să opereze în toate domeniile afacerii tale, tot ce ți se va întâmpla va fi în acord cu planul divin. Cele mai minunate oportunități îți vor ieși în cale, bătându-ți singure la ușă.

Observ în jurul meu faptul că foarte multe afaceri încep să se schimbe. Am convingerea fermă că va veni o vreme când nicio afacere nu va mai putea supraviețui dacă va continua să aplice vechile metode ale competiției și ale conflictului. Va veni cu siguranță o zi în care vom înțelege cu toții că există suficientă bunăstare pentru toată lumea, în care ne vom binecuvânta reciproc și în care vom prospera cu toții. Companiile își vor schimba prioritățile și le vor permite angajaților lor să se exprime din ce în ce mai liber, iar produsele și serviciile lor vor fi benefice pentru întreaga planetă.

Oamenii nu muncesc numai pentru a primi un salariu. Ei doresc să își aducă o contribuție la bunul mers al acestei lumi și să cunoască astfel împlinirea. În viitor, capacitatea de a face bine la o scară globală va depăși nevoia de materialism.

CAPITOLUL 13

SFERA TUTUROR POSIBILITĂȚILOR

*Fiecare individ este conectat la întregul
Univers și la întreaga viață. Scopul Puterii din
interiorul nostru este să ne lărgască
orizonturile conștiinței noastre.*

În această secțiune îți propun să mergi chiar mai departe. Dacă te afli de ceva vreme pe cale și ai lucrat cu tine însuși, înseamnă oare acest lucru că nu mai ai nimic de făcut, că te poți odihni pe cununa de lauri pe care ți-ai confecționat-o singur? Sau ți-ai dat seama că lucrul cu sine este o muncă de o viață, care nu încetează niciodată? Chiar dacă din când în când atingi o fază de platou sau îți mai iei câte o vacanță, în realitate lucrul cu sine reprezintă o muncă de o viață. De aceea, merită să te întrebi în permanență în ce domenii de viață mai trebuie să lucrezi sau de ce alte lucruri ai nevoie. Ești sănătos? Ești fericit? Ești prosper? Te

simți împlinit din punct de vedere al creativității? Te simți în siguranță?

Limitările învățate din trecut

Există o expresie care îmi place foarte mult și pe care o folosesc frecvent: *sfera tuturor posibilităților*. Am învățat-o de la unul din primii mei instructori pe care i-am avut în New York: Eric Pace. Expresia îmi place deoarece îmi permite minții mele să se avânte în zone care transcend ceea ce cred eu însămi că este posibil, dar mai ales convingerile limitate cu care am crescut.

Pe vremea când eram copil, nu înțelegeam că multe din criticile pe care mi le adresau adulții sau prietenii se datorau pur și simplu unei zile proaste pe care o aveau aceștia sau unei dezamăgiri minore și că nu erau adevărate. Eu acceptam de bunăvoie toate aceste gânduri și convingeri legate de mine însămi, care au devenit apoi o parte integrantă a limitărilor mele. Chiar dacă nu arătam rău și nu eram proastă, mă simțeam ca și cum aceste afirmații ar fi fost adevărate.

Foarte mulți oameni adoptă principalele idei despre lume și viață în jurul vârstei de cinci ani. La acestea se mai adaugă câteva idei în timpul adolescenței, după care foarte greu mai pot fi schimbate. Dacă aș întreba pe cineva de ce crede cutare lucru despre un anumit subiect și acesta ar putea face o introspecție suficient de profundă pentru a descoperi cauza convingerii sale, el ar constata că a luat decizia respectivă despre subiectul în cauză la o vârstă incredibil de fragedă.

Cum s-ar spune, noi trăim în limitele conștiinței unui copil în vârstă de cinci ani. Noi am acceptat convingerile noastre de la părinții noștri și continuăm să trăim în funcție de limitările acestora. Nici chiar cei mai minunați părinți din lume nu știu totul și poartă adeseori ochelari de cal. Ce să mai vorbim de ceilalți. Noi repetăm ce ne-au spus părinții noștri și facem ce au făcut aceștia: „Nu poți face asta“, sau „Nu va merge“. Oricât de importante ni s-ar părea pe moment, noi nu avem în realitate nevoie de aceste limitări.

O parte din convingerile noastre pot fi pozitive și ne pot susține. Aceste gânduri ne-au folosit întreaga viață. Spre exemplu: „Privește în ambele sensuri înainte de a trece strada“, sau „Fructele și legumele proaspete sunt bune pentru corpul tău“. Alte gânduri pot fi utile la o vârstă fragedă, dar nu mai sunt potrivite la vârsta de adult. Spre exemplu, „Nu avea încredere în străini“ este un sfat util pentru cei mici, dar perpetuarea acestei convingeri la vârsta de adult nu poate conduce decât la singurătate și la izolare. Din fericire, noi ne putem schimba oricând dorim convingerile.

În clipa în care rostim afirmații de genul: „Nu pot“, „Nu va merge“, „Nu am destui bani“ sau „Ce vor crede vecinii?“, noi ne autolimităm. Îndeosebi ultima întrebare reprezintă un obstacol semnificativ. „Ce vor crede vecinii, prietenii, colegii, sau oricine altcineva?“ Această întrebare reprezintă un pretext ideal pentru a nu acționa: nu mai trebuie să facem cutare lucru, pentru că *ceilalți* nu vor fi de acord, sau nu ar face acest lucru. Această presupunere nu se susține însă, întrucât societatea se schimbă în permanență, și odată cu ea se schimbă și opiniile vecinilor etc.

Dacă altcineva îți spune: „Nimeni nu a mai făcut acest lucru în acest fel până acum“, tu îi poți răspunde: „Și ce dacă?“ Există sute de maniere de a face un lucru. De aceea, fă întotdeauna așa cum ți se pare ție bine. Oamenii își transmit singuri tot felul de mesaje absurde, cum ar fi: „Nu sunt suficient de puternic“, „Nu sunt suficient de tânăr“, „Nu sunt suficient de bătrân“, „Nu sunt suficient de înalt“ sau „Nu am sexul potrivit“.

De câte ori nu te-ai folosit tu însuși de ultima afirmație? „Nu pot face cutare lucru, pentru că sunt femeie (sau pentru că sunt bărbat)“. Sufletul tău nu are sex. Convingerea mea este că noi acceptăm un anumit sex înainte de a ne naște, cu unicul scop de a învăța o lecție spirituală valoroasă. A te simți inferior din cauza sexualității nu reprezintă numai un pretext subțire, dar și o modalitate de a-ți reduce singur puterea interioară.

Adeseori, limitările noastre ne împiedică să manifestăm și să experimentăm sfera tuturor posibilităților la care avem acces. „Nu am educația potrivită“. Câți oameni nu se folosesc de acest pretext pentru a se autolimita? Este foarte important să înțelegem că educația este un sistem organizat de un grup de oameni care spun: „Nu poți face cutare sau cutare lucru decât dacă accepți regulile noastre“. Dacă dorești, tu poți accepta această convingere, lăsând-o să te limiteze, sau o poți respinge. Am acceptat-o eu însămi foarte mulți ani la rând, întrucât am renunțat la școală când eram la liceu. Mai târziu, aveam să-mi spun deseori: „Vai, nu am niciun fel de educație. Nu știu să gândesc. Nu-mi pot găsi nicio slujbă bună. Nu pot face nimic ca lumea“.

Într-o bună zi, mi-am dat seama însă că unica limitare se afla în mintea mea și că ea nu avea nimic de-a face cu realitatea. De îndată ce am renunțat la convingerile mele limitatoare și am accesat sfera tuturor posibilităților, am descoperit că pot gândi singură, și încă foarte bine. Mi-am dat seama că sunt foarte inteligentă și că pot să comunic. Am descoperit astfel tot felul de posibilități noi, care din perspectiva convingerilor mele anterioare ar fi părut imposibile.

Limitarea potențialului lăuntric

Pe de altă parte, există oameni care cred că le știu pe toate. Atunci când ai această convingere, drama este că îți încetezi creșterea spirituală și în viața ta nu mai apare nimic nou. Tu accepți că există o Putere și o Inteligență mai mare decât tine, sau ești convins că tot ce există este mintea ta în corpul tău fizic? Dacă te identifici cu mintea și cu corpul tău, viața te va înspăimânta, întrucât este mai mare decât poate înțelege mintea ta limitată. Dacă înțelegi însă că în acest Univers există o Putere infinit mai mare și mai înțeleaptă decât mintea umană și că tu faci parte integrantă din ea, tu poți avea acces la sfera tuturor posibilităților.

Cât de des te scufunzi tu în limitările conștiinței tale actuale? Ori de câte ori îți spui: „Nu pot“, tu îți plasezi singur un semn indicator cu „Trecerea interzisă“ în fața ta. Altfel spus, îți închizi singur ușa către înțelepciunea interioară și îți blochezi astfel fluxul energetic al cunoașterii spirituale.

Ești dispus să mergi mai departe decât ceea ce crezi la ora actuală? Atunci când te trezești dimineața din somn, tu ai în minte anumite idei și concepte moștenite din trecut. Dacă îți dorești cu adevărat, tu poți transcende însă aceste idei, experimentând o realitate infinit mai măreață. Procesul este numit învățare, întrucât presupune integrarea unor idei noi. Acestea se pot armoniza cu cele pe care le ai deja, sau le pot depăși cu mult.

Ai observat vreodată că ori de câte ori îți rearanjezi dulapul, tu arunci o bună parte din hainele care există în el? Dacă mai sunt bune, le pui deoparte pentru a le dăruia celor săraci, iar dacă nu, le arunci pur și simplu. În final, introduci din nou hainele rămase în dulap, dar într-o cu totul altă ordine. În acest fel este mult mai ușor să găsești ce cauți, și în plus ți-ai făcut loc liber pentru alte haine noi. Dacă ți-ai fi cumpărat o jachetă nouă pe vremea când dulapul nu era încă aranjat, ar fi trebuit probabil să o înghesui între alte haine vechi, și astfel o parte din valoarea ei s-ar fi pierdut. Dacă ți-ai făcut însă ordine în dulap, golindu-l de vechituri, noua jachetă își va găsi ușor locul și nu va fi deloc șifonată.

Noi ar trebui să facem același lucru și cu mințile noastre: să facem ordine în ideile pe care le avem, să le aruncăm pe cele care nu ne mai sunt necesare și să facem astfel loc pentru alte idei noi. Pentru Dumnezeu totul este posibil, iar Dumnezeu se află înlăuntrul fiecăruia dintre noi. Dacă vom continua să operăm cu vechile noastre idei preconcepute, ne vom bloca. Tu cum procedezi atunci când cineva se îmbolnăvește? Îi spui: „O, săracul de tine, cât de mult trebuie să suferi“, sau îl privești în față și vezi în el

adevărul absolut, afirmând că Puterea lui interioară îi va conferi o stare de sănătate perfectă? Cine privește în față sfera tuturor posibilităților știe că miracolele se pot întâmpla oricând.

Am cunoscut odată un bărbat care mi-a spus pe un ton emfatic că este absolut imposibil ca un om matur să se mai schimbe vreodată. Trăia în deșert și suferea de tot felul de boli, așa că dorea să își vândă proprietatea. Nici prin cap nu-i trecea să își schimbe modul de a gândi, așa că s-a dovedit foarte rigid atunci când a venit vremea să negocieze cu primul cumpărător. Nu era de acord ca tranzacția să se desfășoare decât în termenii lui. Era evident că avea să-și vândă foarte greu proprietatea, întrucât avea convingerea fermă că nu se putea schimba. La urma urmelor, tot ce ar fi trebuit să facă era să își deschidă conștiința către un nou mod de a gândi.

Lărgirea orizonturilor personale

De ce nu au acces majoritatea oamenilor la această sferă a tuturor posibilităților? Ce anume îi limitează? Printre cauze se numără și toate temerile lor. Ce crezi că se va întâmpla dacă te temi și îți spui: „Nu pot; nu cred că va merge“? Experiența de care te temi se va repeta mereu și mereu. Nimănui nu-i place să fie criticat, dar toți obișnuim să îi criticăm pe ceilalți. În acest fel, noi ne autolimităm prin judecățile noastre critice. Ori de câte ori te trezești că judeci sau critici pe altcineva, amintește-ți că toate gândurile pe care

le emitem se întorc înapoi la noi. Renunță să îți mai limitezi singur posibilitățile și schimbă-ți modul de a gândi cu unul pozitiv.

Există o diferență între a fi critic și a avea o opinie. Mulți oameni ne cer părerea într-o privință sau alta. Nu este nimic rău în asta. O opinie înseamnă descrierea unui sentiment personal, de genul: „Prefer să nu fac acest lucru. Prefer să port haine roșii, nu albastre“. Dacă afirmi însă că cei care poartă haine albastre greșesc, tu nu îți mai exprimi o opinie, ci o critică. Este foarte important să înveți să discerți între cele două. Reține: criticismul învinovățește întotdeauna pe cineva (eventual pe tine însuși). De aceea, dacă altcineva îți cere părerea într-o privință, ai grijă să nu o transformi într-o judecată sau într-o critică la adresa altuia.

O altă cauză a autolimitării este vinovăția. Dacă ai rănit pe altcineva, spune-i: „Îmi pare rău“ și nu îl mai răni altădată. Nu cultiva vinovăția pentru greșeala ta, întrucât aceasta nu face decât să te blocheze într-un anumit tipar, împiedicându-te să experimentezi ceea ce este mai bun pentru tine. Vinovăția nu are nimic de-a face cu realitatea adevăratei tale ființe.

Ori de câte ori te dovedești incapabil să ierți pe cineva care a greșit față de tine, tu îți limitezi singur propria creștere spirituală. Iertarea îți permite întotdeauna să îndrepti o greșeală la nivelul sinelui tău spiritual, să cultivi înțelegerea în locul resentimentelor și compasiunea în locul urii.

Consideră-ți întotdeauna problemele niște șanse de a crește din punct de vedere spiritual. Atunci când ai probleme, nu privi numai restricțiile pe care ți le prezintă mintea ta limitată. Nu te gândi: „O, sărmanul de mine, de ce mi s-au

întâmpat toate acestea?“ Tu nu ai de unde să știi dinainte cum va evolua situația. Ai încredere în Puterea și în Prezența dinlăuntrul tău, care sunt infinit mai mari decât tine. Afirmă că totul este bine în viața ta și că tot ce se întâmplă servește binelui tău suprem. Dacă te deschizi în fața sferei tuturor posibilităților atunci când te confrunți cu o problemă, mari schimbări se pot produce în viața ta. Acestea se pot petrece în cele mai incredibile maniere, pe care de multe ori nici nu ți le poți imagina.

Cu toții am trecut prin evenimente în care ne-am spus: „Nu știu cum voi ieși din această situație“, în care ni se părea că ne izbim de un zid. Și totuși, am trecut de ele și am ajuns unde suntem acum. De multe ori nici nu știm cum am reușit acest lucru. Cert este că am reușit. Cu cât ne vom alinia mai plenar cu energia cosmică, cu Inteligența Unică, cu Adevărul și cu Puterea din interiorul nostru, cu atât mai rapid se vor realiza aceste posibilități minunate.

Conștiința de grup

Este esențial ca noi să renunțăm la gândirea noastră limitată și la convingerile noastre, trezindu-ne conștiința către o perspectivă mai cosmică asupra vieții. Dezvoltarea conștiinței superioare pe această planetă cunoaște astăzi o rată infinit mai rapidă decât în trecut. Chiar ieri am văzut un grafic care m-a fascinat. Acesta prezenta creșterea diferitelor sisteme în istoria noastră și felul în care s-au transformat ele. Dezvoltarea agriculturii a fost depășită de cea a

industriei, după care, prin anii 50, a început etapa informațională a economiei, dominată de computere și de comunicații.

Odată cu această epocă informațională a apărut și o mișcare a dezvoltării conștiinței, care evoluează într-un ritm fără precedent. Îți dai seama? Personal, călătoresc foarte mult, și oriunde mă duc, descopăr oameni care studiază și care învață. Am fost în Australia, la Ierusalim, la Londra, Paris și Amsterdam, și am cunoscut grupuri mari de oameni care caută modalități prin care să își dilate și să își ilumineze conștiința. Cu toții sunt fascinați de felul în care funcționează mintea lor și își folosesc înțelepciunea pentru a prelua controlul asupra vieților și experiențelor lor.

Umanitatea se înalță astăzi pe un nou nivel al spiritualității. Deși oamenii încă se mai războiesc în numele religiei, aceste războaie au un impact global din ce în ce mai mic. Oamenii încep să se conecteze unii cu ceilalți pe nivele superioare ale conștiinței. Prăbușirea zidului Berlinului și renașterea libertății în estul Europei sunt exemple ale conștiinței noastre în expansiune, căci libertatea este dreptul prin naștere al tuturor oamenilor. Pe măsură ce conștiința unui număr din ce în ce mai mare de indivizi se trezește, conștiința colectivă este influențată la rândul ei.

Ori de câte ori îți folosești conștiința într-o direcție pozitivă, tu te conectezi cu alți oameni care fac același lucru. Același lucru este valabil și dacă ți-o folosești într-o direcție negativă. Atunci când meditezi, tu intri în contact cu alți oameni de pe această planetă care meditează. Ori de câte

ori vizualizezi tot ce este mai bun pentru tine, tu contribui inclusiv la binele colectiv. Ori de câte ori îți vizualizezi vindecarea propriului trup, tu intri în contact cu alți oameni care fac același lucru.

Scopul nostru este să ne lărgim orizontul gândirii și să ne transcendem astfel trecutul. Conștiința noastră poate crea adevărate miracole.



Sfera tuturor posibilităților face legătura între toate lucrurile care există, inclusiv între universul nostru și lumea de dincolo. Tu cu cine te conectezi? Îți reamintesc că prejudecățile reprezintă o formă de teamă. Dacă ești plin de prejudecăți, tu te conectezi cu alți oameni la fel de dogmatici. Invers, dacă îți deschizi conștiința și faci tot ce îți stă în puteri în numele iubirii necondiționate, tu te situezi automat pe partea ascendentă a graficului. Ce îți dorești? Să fii dus de acest val avangardist, sau să rămâi în urmă, împotrivindu-te fără niciun succes curentului?

Lumea în care trăim trece prin numeroase crize. Din fericire, tot mai mulți oameni trimit energie pozitivă în zonele de conflict și repetă gânduri pozitive, prin care afirmă că totul se va rezolva extrem de rapid și că există o soluție pentru binele tuturor celor implicați. Folosește-ți conștiința astfel încât să creezi armonie și bunăstare pentru toți oamenii de pe această planetă. Tu ce fel de energie trimiți către lumea din jur? În loc să îți condamni semenii și să te plângi de comportamentul lor, mai bine te-ai conecta cu Puterea ta

spirituală, repetând afirmații cu efecte pozitive pentru toată lumea.



Cât de departe ești dispus să îți lărgеști orizonturile gândirii? Nimeni nu te silește să rămâi la nivelul vecinilor tăi. Dacă aceștia sunt limitați, fă-ți noi prieteni. Cât de departe ești dispus să mergi? Cât de mult îți dorești să treci de la „nu pot“ la „pot“?

Ori de câte ori auzi că o boală este incurabilă, pornește de la premisa că această afirmație este neadevărată, că există o Putere mai mare, care nu ține cont de convingerile limitate ale oamenilor. Cuvântul „incurabil“ nu înseamnă altceva decât că știința medicală actuală nu a descoperit încă remediile prin care boala respectivă poate fi vindecată. El nu înseamnă în niciun caz că boala nu poate fi vindecată. Dacă suferi de o astfel de boală, scufundă-te în interiorul ființei tale și descoperă aici remediul de care ai nevoie. Nu te încadra singur în statistici. Noi nu suntem niște numere pe o listă. Statisticile sunt simple proiecții făcute de mintea limitată a altor persoane. Dacă nu ne mai acordăm nicio șansă, noi nu mai putem spera. Dr. Donald M. Pachuta a spus la Conferința Națională despre sida că: „Pe pământ nu a existat *niciodată* o epidemie care să fie sută la sută fatală“.

Indiferent ce boală a apărut vreodată pe această planetă, au existat întotdeauna oameni care s-au vindecat de ea. Dacă nu pornim de la această premisă pozitivă, noi rămânem blocați în problemele noastre. Soluțiile nu pot fi găsite decât

dacă problemele sunt abordate dintr-o perspectivă pozitivă. Oamenii trebuie să înceapă să își folosească Puterea dinlăuntrul lor pentru a se vindeca.

Celelalte puteri ale noastre

Se spune că noi nu ne folosim decât 10% din capacitatea creierului nostru. 10%! La ce ar putea servi în acest caz celelalte 90 de procente? Probabil la dezvoltarea capacităților psihice, a telepatiei și clarviziunii, care sunt facultăți cât se poate de naturale ale tuturor oamenilor. Dacă nu experimentăm în mod curent aceste fenomene, acest lucru se datorează faptului că nu le permitem să se manifeste prin noi. Atunci când sunt mici, foarte mulți copii le manifestă în mod natural. Din păcate, părinții lor le taie avântul: „Nu mai spune prostii!“, „Aceste lucruri se petrec doar în imaginația ta“ sau „Nu trebuie să crezi în astfel de aberații“. Mai devreme sau mai târziu, copiii urmează sfatul adulților și își blochează capacitățile naturale.

Eu una cred că mintea omului este capabilă de cele mai remarcabile lucruri. Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că aş putea călători de la New York la Los Angeles fără avion, dacă aş cunoaște mecanismul dematerializării și rematerializării. Deocamdată nu cunosc acest mecanism, dar nu am nicio îndoială că va veni o vreme când el va fi posibil.

Eu cred că oamenii sunt capabili de cele mai uimitoare realizări, dar nu li se permite încă accesul la această cunoaștere deoarece, pe nivelul lor actual de conștiință, ei

ar folosi-o în scopuri malefice, răbindu-și semenii cu ajutorul ei. Pentru a-și putea folosi cele 90 de procente ale capacității lor cerebrale rămase nefolosite, ei trebuie să se integreze mai întâi pe nivelul iubirii necondiționate.

Mersul prin foc

Cine nu a auzit de oameni care merg cu picioarele goale pe tăciuni aprinși? Atunci când îmi întreb cursanții la seminariile mele dacă au auzit de astfel de oameni, se găsesc întotdeauna câteva mâini care se ridică. La prima vedere, știm cu toții că este imposibil să mergi cu picioarele goale pe tăciuni aprinși. Și totuși, foarte mulți oameni fac acest lucru. Și nu este deloc vorba de oameni ieșiți din comun, ci de oameni la fel ca tine și ca mine. Există tot mai multe cursuri care predau această tehnică.

Am un prieten, Darby Long, care lucrează împreună cu marele specialist în domeniul cancerului, dr. Carl Simonton. Cei doi organizează cursuri de o săptămână pentru bolnavii de cancer, în timpul cărora le fac o demonstrație de mers cu picioarele goale pe tăciuni aprinși. Darby a practicat el însuși acest exercițiu de foarte multe ori, ba chiar a dus în spinare alți oameni mergând cu picioarele goale prin foc. Nu mă îndoiesc că asistarea la acest spectacol uluitor trebuie să li se pară bolnavilor de cancer incredibilă. Nimeni nu își poate păstra vechile concepte despre limitarea minții umane după ce asistă la un asemenea spectacol.

Nu întâmplător, am convingerea că Anthony Robbins, tânărul care a inițiat mișcarea celor care merg cu picioarele goale pe tăciuni aprinși în această țară, a venit pe această planetă cu o misiune extrem de specială. El a studiat NLP-ul, Programarea Neuro-Lingvistică, un proces de observare a tiparelor comportamentale ale unei alte persoane pentru a obține aceleași rezultate ca aceasta. NLP-ul se bazează pe tehnicile de hipnoză ale lui Milton Erickson, care au fost observate și preluate pe o bază sistematică de John Grinder și Richard Bandler. Auzind de mersul prin foc, Tony și-a propus să învețe această tehnică, iar apoi să o predea inclusiv altora. Un yoghin i-a explicat că va avea nevoie de ani de studii și meditații pentru a realiza așa ceva. Folosind tehnicile de NLP, Tony a reușit însă în numai câteva ore. El a pornit apoi de la premisa că dacă el a putut face așa ceva, orice om ar putea face același lucru. De aceea, el i-a învățat pe oameni cum să meargă cu picioarele goale pe tăciuni aprinși, nu ca simplu amuzament, ci pentru a constata pe propria lor piele cât de ușor își pot transcende propriile limitări și propriile temeri.

Totul este posibil

Repetă împreună cu mine: „*Trăiesc într-o sferă a tuturor posibilităților. Oriunde m-aș afla în această sferă, totul este bine pentru mine*“. Gândește-te la aceste cuvinte timp de un minut. *Totul este bine*. Nu doar o parte, ci *totul*. Atunci când crezi că totul este posibil, tu te deschizi în fața multor răspunsuri, în toate domeniile vieții.

Oriunde ne-am afla, noi trăim practic în aceeași sferă a tuturor posibilităților. Noi putem realiza orice, deopotrivă la nivel individual și colectiv. Există numai două posibilități: fie ne înconjurăm de ziduri înalte, fie le doborâm și ne simțim suficient de siguri pe noi pentru a ne deschide în totalitate în fața binelui, permițându-i astfel să pătrundă în viața noastră. Începe să te observi cu obiectivitate. Remarcă ce se întâmplă în interiorul tău – ce simți, cum reacționezi, ce crezi – fără să te judeci și fără să te condamni. Asta înseamnă să îți trăiești viața din perspectiva sferei tuturor posibilităților.

PARTEA A CINCEA

RENUNȚAREA LA TRECUT



Planeta noastră devine conștientă în ansamblul ei. Ea tinde să devină conștientă de sine.

CAPITOLUL 14

SCHIMBARE ȘI TRANZIȚIE

*Mulți oameni preferă să părăsească planeta
decât să se schimbe.*

De cele mai multe ori, noi dorim ca ceilalți să se schimbe, nu noi. În conceptul de „ceilalți“ noi îi includem deopotrivă pe cei din guvern, pe cei care conduc marile corporații, pe șefii și colegii noștri de la locul de muncă, pe cei de la Serviciul pentru Venituri Interne (n. tr. fiscul american), pe străini, pe colegii noștri de școală, pe părinți, soți, copii etc., etc., numai pe noi înșine nu. Noi nu dorim să ne schimbăm, dar am dori ca toți ceilalți să se schimbe, astfel încât viața noastră să fie diferită. Și totuși, nicio schimbare exterioară nu se poate produce decât dacă schimbăm ceva în interiorul nostru.

Schimbarea înseamnă să ne eliberăm de sentimentele de izolare, de separație, de mânie, teamă și durere. Înseamnă

să ne creăm o viață relaxată și fericită, în care să ne simțim împăcați și în siguranță. Una din afirmațiile mele preferate este aceasta: „*Viața este minunată. Totul este perfect în lumea mea. Mă îndrept întotdeauna către o stare din ce în ce mai bună*“. Indiferent în ce direcție o ia viața mea, eu pornesc întotdeauna de la premisa că îmi va fi mai bine, nu mai rău. De aceea, mă bucur de toate situațiile prin care trec.

O participantă la unul din seminariile mele mi-a povestit odată că trece printr-o perioadă de mare agitație. În conversație revenea mereu cuvântul *durere*. Femeia m-a întrebat dacă există un alt cuvânt pe care l-ar putea folosi. Mi-am amintit pe loc de un moment din viața mea în care m-am rănit la un deget, tăindu-mă într-un geam. Mi-am dat atunci seama că dacă voi ceda durerii, voi trece prin momente foarte dificile. De aceea, am început imediat să practic diferite afirmații pozitive. Ca să nu mă refer la durere, am preferat să înlocuiesc cuvântul cu cel de *senzație*. Privind împlinirea din această perspectivă, am reușit să îmi vindec mult mai rapid degetul, ieșind astfel cu ușurință dintr-o situație care s-ar fi putut dovedi extrem de neplăcută. Adeseori, noi putem schimba radical o situație doar prin modificarea unui singur concept din mintea noastră.

Tu ce schimbări dorești să introduci în mintea ta, pentru a o purifica astfel de vechile convingeri? Începe cu un singur colțișor din ea, și treptat, vei reuși să cureți întreaga casă. Oricum, rezultatele vor apărea cu mult timp înainte ca procesul de curățenie să fie încheiat. Dacă îți vei putea schimba măcar o convingere sau două, vei începe deja să te simți mai bine.



Odată, mi-am petrecut revelionul la o petrecere dată de reverendul O.C. Smith de la Biserica Angelică a Științei Minții. Acesta mi-a spus ceva ce mi-a dat de gândit:

„Este noaptea anului nou, dar tu trebuie să înțelegi că acest lucru nu îți va schimba viața cu nimic. Simplul fapt că este anul nou nu îți poate schimba viața. Singura modalitate de a-ți schimba viața este scufundarea în interiorul ființei tale și introducerea deliberată a schimbărilor necesare“.

Cât de adevărat! Oamenii iau tot felul de hotărâri în noaptea anului nou, dar întrucât nu schimbă nimic în interiorul lor, nu își respectă niciodată aceste hotărâri. „În anul care vine nu voi mai fuma“, spune cineva. Din start, procesul nu are sorți de izbândă, întrucât hotărârea este exprimată în termeni negativi, care nu îi explică minții subconștiente ce își dorește cu adevărat omul. O afirmație pozitivă ar putea suna astfel: „Orice dorință de a fuma m-a părăsit; sunt liber“.

Până când nu vom face astfel de schimbări interioare, lucrând direct cu mintea noastră, realitatea exterioară nu se va modifica. Și totuși, aceste schimbări interioare sunt incredibil de simple, întrucât singurul lucru pe care trebuie să îl modificăm sunt gândurile noastre.

Ce schimbare pozitivă poți introduce în acest an în viața ta, ceva ce nu ai făcut anul trecut? Gândește-te puțin la această întrebare. La ce atașament de care te-ai cramponat tot anul trecut dorești să renunți în anul care vine? Ce dorești

să modifici în viața ta? Ești tu dispus să practici această schimbare?

Dacă îți dorești cu adevărat să te schimbi, tu poți avea acces la foarte multe informații care te pot ajuta în această direcție. Este uimitor cât de rapid și de eficient începe să ne ajute Universul atunci când ne propunem cu adevărat să ne schimbăm. El ne oferă toate instrumentele de care avem nevoie. Poate fi vorba de o carte, de o bandă înregistrată, de un instructor sau chiar de un prieten care face o remarcă întâmplătoare, dar care pentru noi are semnificații profunde.

Uneori, condițiile se înrăutățesc înainte de a deveni mai bune. Nu este nimic rău în asta. Dimpotrivă, ar trebui să ne bucurăm, întrucât procesul de schimbare a început. Vechile structuri se prăbușesc. Lasă-le să se prăbușească. Nu intra în panică și nu te gândi că ai greșit undeva. Continuă să lucrezi cu tine însuși, cu afirmațiile pozitive și cu implementarea noilor convingeri.

Primele progrese

De la momentul în care te-ai decis să introduci o schimbare în viața ta și până la definitivarea ei, va exista în mod evident o perioadă de tranziție. O vreme vei continua să oscilezi între vechi și nou, între ceea ce era înainte și ceea ce începe să prindă contur. Procesul este normal și natural. Adeseori, îi aud pe oameni spunându-mi: „Păi, știam toate aceste lucruri“. „Bine, dar le pui în practică?“, îi întreb eu. Simplul fapt că știi ce să faci nu este totuna cu a pune în

practică această cunoaștere. Prinderea rădăcinilor în noua realitate și depășirea completă a celei de dinainte este un proces care are nevoie de timp. În tot acest interval de timp, tu nu trebuie să îți reduci nicio clipă eforturile de a te schimba.

Spre exemplu, foarte mulți oameni își repetă afirmațiile de trei ori, după care renunță, spunând că acestea nu funcționează în cazul lor, sau că sunt stupide etc. Pentru ca schimbările să se poată produce, noi trebuie să le acordăm timp și să le practicăm intensiv. Nicio schimbare nu se poate produce fără acțiune. De altfel, așa cum spuneam mai devreme, cel mai mult contează nu afirmația în sine, ci ceea ce faci după ce ai rostit-o.

Dacă te afli în această etapă de tranziție, amintește-ți să te felițiți pentru cel mai mic succes pe care îl obții. Dacă te vei condamna pentru eventualii pași înapoi pe care îi vei face, schimbarea va deveni dificilă și opresivă. Folosește toate instrumentele care îți stau la dispoziție pentru a înlocui vechea realitate cu cea nouă. Nu uita să îți liniștești inclusiv copilul interior, pentru ca acesta să se simtă în siguranță.



Autorul Gerald Jampolsky afirmă într-o carte că iubirea înseamnă renunțarea la teamă și că cele două emoții nu pot coexista în același spațiu. Ori iubești, ori te temi. Dacă nu trăiești în iubire, tu trăiești automat în teamă și în toate acele stări asociate cu ea, cum ar fi izolarea, separarea, mânia, vinovăția și singurătatea. Scopul nostru este să trecem de la teamă la iubire, stabilizându-ne în aceasta din urmă.

Există o mare varietate de modalități prin care ne putem schimba. Tu ce faci zi de zi pentru a te simți mai bine? În niciun caz nu te poți simți mai bine învinovățind alți oameni sau pozând într-o victimă. Deci, ce faci pentru a experimenta starea de pace interioară, care se reflectă apoi inclusiv în lumea exterioară? Dacă nu faci nimic deocamdată, ai cel puțin intenția să începi să faci ceva? Îți propui cel puțin să îți creezi o stare mai mare de armonie și de pace interioară?

O altă întrebare pe care merită să ți-o pui este: „Îmi doresc eu cu adevărat să mă schimb, sau îmi doresc să continui să mă plâng din cauza tuturor lucrurilor care îmi lipsesc?” Îți dorești tu cu adevărat să îți creezi o viață mai frumoasă decât cea pe care o ai acum? Dacă îți vei dori acest lucru cu toată sinceritatea, o vei avea cu siguranță. Dacă vei fi dispus să practici munca interioară necesară, tu îți vei putea schimba viața în bine. Eu nu am nicio putere asupra ta, deci nu pot face această muncă în locul tău. Tu singur dispui de această putere, lucru pe care ar trebui să ți-l reamintești în permanență.



Reține: păstrarea unei stări de pace interioară te poate ajuta să intri în contact cu alți oameni care simt același lucru. Spiritualitatea ne conectează pe toți cei care trăim pe această planetă la nivelul sufletului, iar simțul spiritualității cosmice care începe să se dezvolte din ce în ce mai mult va schimba din temelii lumea în care trăim.

Atunci când vorbesc de spiritualitate, eu nu mă refer neapărat la religie. Toate religiile ne spun pe cine să iubim,

cum să iubim și cine este demn de iubirea lui Dumnezeu. După părerea mea, cu toții suntem demni de iubirea lui Dumnezeu. Spiritualitatea noastră reprezintă legătura noastră directă cu sursa supremă, scop în care nu avem nevoie de intermediari. Încearcă să înțelegi că spiritualitatea ne poate uni pe toți oamenii, la nivel planetar, pe un nivel sufletesc extrem de profund.

Întreabă-te de mai multe ori în fiecare zi: „*Cu ce fel de oameni mă aflu în contact în clipa de față?*“ Periodic, pune-ți întrebarea: „*Ce cred eu cu adevărat despre această situație în care mă aflu?*“ Gândește-te la ea. Întreabă-te de asemenea: „*Ce simt eu? Chiar îmi doresc să fac ceea ce îmi cer toți acești oameni? De ce fac acest lucru?*“ Analizează-ți gândurile și sentimentele reale. Fii cinstit cu tine însuși. Descoperă astfel ce gândești și ce crezi cu adevărat. Nu-ți trăi viața pe pilot automat, ca pe un fel de rutină: „*Ăsta sunt și asta fac*“. Întreabă-te de ce faci ceea ce faci. Dacă experiențele pe care le trăiești nu sunt pozitive și nu te fac să te simți mai bine, încearcă să descoperi cauza lor. Când ai început să le trăiești pentru prima dată? Acum știi ce trebuie să faci. Conectează-te la Inteligența superioară dinlăuntrul tău.

Stresul nu este decât un alt cuvânt pentru teamă

În zilele noastre se vorbește foarte mult despre stres. Toți oamenii par să fie stresați dintr-un motiv sau altul. Stresul a devenit cuvântul la ordinea zilei, ajungând să fie

folosit excesiv de oameni: „Sunt atât de stresat“, „Vai, ce stresant“, „Of, tot acest stres de care nu mai scap“.

Din punctul meu de vedere, stresul nu reprezintă decât o reacție de teamă în fața schimbărilor constante ale vieții, un pretext de care ne folosim pentru a nu ne asuma responsabilitatea pentru ceea ce simțim. Dacă am pune un semn de egalitate între cuvântul „stres“ și cuvântul „teamă“, noi am începe să eliminăm teama din viața noastră.

Cu prima ocazie când te simți stresat, întreabă-te de ce anume te temi. Pune-ți de asemenea întrebările: *„În ce fel mă împovărez singur? De ce renunț eu la puterea mea personală?“* Descoperă ce cauză interioară dă naștere acestei temeri care te împiedică să te bucuri de o stare de pace interioară și de armonie.

Stresul nu are nimic de-a face cu armonia interioară. A trăi într-o stare de armonie înseamnă a fi împăcat cu tine însuși. Este imposibil să fii stresat și să te bucuri de armonie interioară în același timp. Dacă te simți împăcat în sinea ta, tu faci pe rând tot ce ai de făcut. De aceea, sarcinile nu se acumulează, așa că nu ai de ce să te simți stresat. Dacă te simți totuși stresat, fă ceva pentru a scăpa de teamă, astfel încât să îți poți vedea liniștit de viață simțindu-te în siguranță. Nu te mai agăța de cuvântul „stres“. Nu-i mai acorda atâta putere. Nimic din exterior nu poate avea vreo putere asupra ta.

Tu te afli întotdeauna în siguranță

Metaforic vorbind, viața poate fi privită ca o serie de uși care se închid și se deschid. Noi trecem dintr-o cameră

în alta pentru a trăi diferite experiențe. Mulți oameni își doresc să închidă ușile vechilor tipare negative, ale vechilor blocaje și ale situațiilor care nu îi mai fac fericiți sau care nu îi mai ajută să crească. Foarte mulți se află în plin proces de deschidere a altor uși, care le permite să trăiască experiențe minunate.

Eu cred că noi venim de foarte multe ori pe această planetă, pentru a învăța diferite lecții. Este ca și cum am merge la școală. Înainte de a ne întrupa într-o anumită epocă pe această planetă, noi stabilim ce lecție dorim să învățăm de această dată, pentru a putea evolua din punct de vedere spiritual. După ce ne-am ales lecția, noi ne alegem toate situațiile și toate circumstanțele care ne vor permite să o învățăm, inclusiv părinții, sexul, locul nașterii și rasa. Crede-mă, oriunde ai ajuns în această viață, tu singur ai făcut alegerile respective.

De aceea, pe măsură ce avansezi în viață, este bine să îți reamintești din când în când că te afli într-o siguranță deplină. Viața înseamnă schimbare. Ai încredere că Sinele tău superior te va conduce și te va călăuzi pe căile cele mai bune pentru creșterea ta spirituală. După cum spunea Joseph Campbell: „Urmează-ți fericirea“.

Vizualizează-te pe tine însuși deschizând ușile bucuriei, păcii, vindecării, prosperității și iubirii, ale înțelegerii, compasiunii, iertării și libertății, ale prețuirii de sine, respectului de sine și iubirii de sine. Tu ești o ființă eternă. Existența ta nu va înceta niciodată, chiar dacă experiențele tale nu vor rămâne niciodată aceleași. Nici chiar când vei părăsi această planetă, trecând prin ultima ei ușă, aceasta nu

va însemna sfârșitul pentru tine, ci doar începutul unei noi aventuri.



În ultimă instanță, tu nu poți forța pe nimeni să se schimbe. Tot ce poți face este să le oferi celorlalți oameni o atmosferă mentală care să le permită să se transforme, dacă își doresc acest lucru. Decizia și efortul de a se transforma le aparține însă. Fiecare om se află aici pentru a-și învăța propriile lecții, iar dacă le vei rezolva problemele fără ca ei să-și fi învățat lecția, ei vor repeta aceleași greșeli până când vor ajunge să o învețe.

Iubește-ți toți semenii. Permite-le să fie ceea ce sunt. Conștientizează faptul că adevărul nu îi părăsește niciodată și că ei se pot schimba în orice moment, dacă își doresc sincer acest lucru.

CAPITOLUL 15

O LUME ÎN CARE TE SIMȚI ÎN SIGURANȚĂ ATUNCI CÂND ÎȚI IUBEȘTI SEMENII

Noi putem fie să distrugem această planetă, fie să o vindecăm. De aceea, trimite în fiecare zi energia ta vindecătoare și plină de iubire către planeta pe care trăim cu toții. Contribuie astfel la vindecarea ei.

Întreaga planetă se află într-o perioadă de schimbare. Ne aflăm cu toții în plin proces de tranziție de la o eră la alta. Astrologii numesc noua eră: Era Vărsătorului. Din punctul meu de vedere, astrologia, numerologia, cititul în palmă și toate celelalte metode de citire psihică nu sunt decât modalități diferite de a descrie viața. Ele ne explică viața pe care o avem în maniere diferite.

De pildă, astrologii afirmă că umanitatea se pregătește să iasă din Era Peștilor și să intre în Era Vărsătorului. În

timpul Erei Peștilor, noi am căutat întotdeauna alți oameni care să ne mântuiască, făcând ceea ce trebuie în locul nostru. În Era Vărsătorului în care ne pregătim să intrăm, noi vom învăța din ce în ce mai mult să pătrundem în interiorul nostru și să ne dăm seama că noi avem puterea de a ne mântui singuri.

Nu este minunat să știi că tu poți schimba orice nu-ți place la viața ta? Dacă pentru schimbarea planetei nu pot băga mâna-n foc, de un lucru sunt absolut sigură: oamenii devin din ce în ce mai conștienți de sine, dar și de mediul în care trăiesc, de fenomene precum disfuncțiile familiale, abuzarea copiilor și necesitatea de a proteja mediul înconjurător. Aceste fenomene nu sunt noi, dar oamenii devin astăzi din ce în ce mai conștienți de ele.

La fel ca în orice alt domeniu de viață, pentru a genera schimbări în exterior noi trebuie să începem mai întâi prin a ne schimba noi înșine. Procesul de curățare a minții, de care am vorbit în capitolele anterioare, ne ajută să devenim mai conștienți de necesitatea de a păstra puritatea planetei pe care trăim cu toții.

Oamenii încep să perceapă din ce în ce mai mult planeta Pământ ca un organism viu, unitar, care respiră și care trăiește, o ființă în sine. Ea are un puls, o respirație, și are grijă de copiii ei, cărora le asigură tot ce au nevoie. Natura este întotdeauna perfect echilibrată. Dacă îți vei petrece o zi în pădure, vei vedea cât de perfect funcționează toate sistemele ei. Natura este setată astfel încât să își ducă existența într-un echilibru și într-o armonie perfecte.

Oamenii se consideră încununarea creației divine, dar fac tot ce le stă în puteri pentru distrugerea planetei pe care

trăiesc prin tulburarea echilibrului și armoniei acesteia. Unul din principalele motive pentru care fac acest lucru este lăcomia lor. Ei cred că le știu pe toate, și din cauza ignoranței și lăcomiei lor distrug acest organism viu din care fac parte integrantă. Dacă vom distruge pământul, unde vom mai trăi?

Atunci când le vorbesc oamenilor despre problemele planetei, ei îmi răspund de multe ori că sunt mai preocupați de propriile lor probleme curente, care îi copleșesc. La prima vedere, dacă un singur om face ceva pentru protejarea mediului, el nu va schimba mare lucru în marea schemă a lucrurilor. În realitate, lucrurile nu stau chiar așa. Dacă un număr suficient de mare de oameni ar face ceva cât de mic, rezultatul global ar fi mai mare decât s-ar aștepta ei. Chiar dacă nu poți vedea imediat efectele acțiunii tale, te asigur că pământul-mamă simte la nivel colectiv aceste efecte.

La grupul meu de sprijin pentru bolnavii de sida, noi avem o măsuță pe care vindem cărți. Recent, am rămas fără pungi în care să ambalăm cărțile cumpărate, așa că mi-am propus să nu mai arunc pungile pe care le primesc atunci când fac cumpărături. La început m-am gândit: „Ce prostie! Nu cred că o să aduni foarte multe pungi într-o singură săptămână“. După ce a trecut săptămâna mi-am schimbat însă dramatic părerea. Aveam atât de multe pungi încât nu mai știam ce să fac cu ele! Exact același lucru mi l-a spus și unul dintre angajații mei. Acesta mi-a declarat că nu ar fi crezut niciodată că nouă ne trec atâtea ambalaje prin mâini până când nu a început să le economisească. Dacă stăm să ne gândim, toate aceste ambalaje din hârtie înseamnă câțiva copaci pe care îi tăiem pentru a folosi produsele obținute

din ei timp de numai două ore! Marea majoritate a americanilor nu păstrează aceste pungi, ci le aruncă. Dacă nu mă crezi, încearcă să păstrezi pungile în care îți sunt ambalate produsele pe care le cumperi timp de o săptămână.

La ora actuală folosesc o sacoșă de pânză, iar dacă se întâmplă să o uit acasă atunci când mă aflu la cumpărături, cer o pungă mare și îmi pun toate celelalte mărfuri pe care le achiziționez din alte magazine în aceasta, în loc să le duc în pungi diferite. Nu mi s-a părut niciodată că alți oameni se uită lung după mine pentru că procedez astfel, întrucât gestul pare de bun simț.

Europenii folosesc de foarte mult timp sacoșe din pânză. Am un prieten englez care, ori de câte ori vine în vizită, adoră să facă cumpărături numai pentru a achiziționa pungile de hârtie pe care le primește în diferitele magazine, pe care le duce apoi acasă. Acestea i se par extrem de americane, și implicit foarte șic! Poate că tradiția pare amuzantă, dar realitatea este că ar trebui să ne gândim mai serios la efectele la scară globală pe care le produc aceste mici tradiții ale noastre.

Americanii sunt obsedați mai mult ca alte popoare de ambalarea produselor lor. Acum câțiva ani am călătorit în Mexic și am rămas fascinată de piețele din această țară, în care legumele și fructele erau adunate în vrac. Acestea nu erau la fel de arătoase ca cele pe care le avem noi aici, dar păreau naturale și cât se poate de sănătoase. Și totuși, multora dintre americanii care au călătorit alături de mine priveliștea li s-a părut dezgustătoare...

Într-o altă parte a pieței am văzut recipiente mari pline cu mirodenii. Am fost din nou fascinată, întrucât acestea mi s-au părut extrem de colorate și de apetisante. Prietenii mei mi-au spus că ei nu ar cumpăra niciodată mirodenii din astfel de recipiente deschise. „De ce?“, i-am întrebat eu. „Pentru că sunt murdare“, mi-au răspuns ei. Mie nu mi se păreau deloc murdare, așa că am insistat să aflu de ce nu ar cumpăra niciodată produse din astfel de recipiente deschise. În cele din urmă, au recunoscut: „Pentru că nu sunt ambalate frumos“. M-a pufnit râsul. Oare unde credeau ei că s-au aflat mirodeniile pe care le cumpără în State, înainte de a fi ambalate!? Noi ne-am obișnuit atât de tare ca lucrurile să ne fie prezentate într-o anumită manieră încât ne vine greu să le mai acceptăm dacă nu sunt împachetate în ambalaje strălucitoare.

Cu toții ar trebui să facem mici schimbări în viața noastră, dacă dorim să protejăm într-o mai mare măsură mediul. Chiar dacă gestul nostru se rezumă la cumpărarea unei sacoșe din pânză sau la închiderea robinetului de apă atunci când ne spălăm pe dinți, înainte de a ne clăti, putem spune că am făcut mai mult decât să stăm cu mâinile în sân.

La compania mea, noi conservăm toate produsele care pot fi reciclate. Avem angajat un bărbat de serviciu care colectează hârtia reciclabilă și o duce în fiecare săptămână la un centru de reciclare. Pe cât posibil, refolosim plicurile, iar pentru cărți folosim hârtie reciclată, deși costă ceva mai mult. Nu o găsim întotdeauna, dar o solicităm de fiecare dată, în speranța că tot mai multe fabrici de hârtie o vor include în oferta lor. Principiul funcționează în toate celelalte domenii

ale reciclării. În cazul în care creăm o cerere pentru un produs reciclabil, noi putem contribui la vindecarea planetei la nivel colectiv.

Acasă mă ocup de grădinăritul organic și îmi prepar singură compostul pentru sol. Toate rămășițele vegetației folosite intră în compoziția acestui compost. Nicio frunză de salată și nicio frunză căzută dintr-un copac nu părăsesc proprietatea mea. Eu cred cu convingere în necesitatea de a-i returna solului ceea ce i-am luat. Am chiar prieteni care nu-și aruncă resturile vegetale, numai pentru a mi le da mie. Ei le pun într-o pungă pe care o bagă la congelator, iar atunci când îmi fac o vizită, le adaugă în tomberonul meu cu compost. În acest fel, gunoaiile inițiale se transformă într-un pământ bogat în substanțe nutritive pentru plante. Datorită acestei practici a reciclării, grădina mea produce din abundență toate produsele de care am nevoie, și în plus arată foarte frumos.

Mănâncă numai alimente hrănitoare

Planeta noastră este astfel concepută încât ne poate oferi tot ce avem nevoie pentru a o duce perfect. Ea poate produce întreaga hrană de care avem nevoie. Dacă am consuma numai produsele create de planetă, noi am fi perfect sănătoși, întrucât acest lucru face parte integrantă din ordinea lucrurilor. Din păcate, în „inteligenta“ lor, oamenii au creat produse procesate și chimizate, după care se miră că nu sunt sănătoși. Dacă le spui toate aceste lucruri, oamenii îți

răspund: „Da, știu!“, după care continuă să își consume alimentele pe bază de zahăr rafinat și pline de conservanți, coloranți și alte produse chimice. Acum două generații, când Betty Crocker și Clarence Birdeye au creat primele alimente de sinteză, oamenii au exclamat: „Vai, ce minunat!“ Au urmat apoi noi și noi produse din aceeași categorie, astfel încât la ora actuală există oameni care nu au gustat niciodată în viața lor un produs alimentar natural. Totul este preambalat, conservat, congelat, chimizat, după care este încălzit la cuptorul cu microunde!

Am citit recent într-un articol că tinerii militari din zilele noastre nu mai au sistemul imunitar pe care îl aveau militarii de acum 20 de ani. Dacă nu îi dăm organismului nostru alimentele naturale de care are nevoie pentru a se curăța și pentru a se vindeca singur, cum ne-am putea aștepta ca el să dureze o veșnicie? La toate acestea se mai adaugă consumul de droguri, de tutun, de alcool și ura de sine. Și ne mai mirăm că trăim o adevărată epidemie de boli!

Am trăit recent o experiență interesantă. Am urmat un curs numit „Cursul pentru șoferi responsabili“. Majoritatea participanților erau oameni de peste 55 de ani, care nu își doreau altceva decât să li se reducă asigurarea auto cu 3-5%. Spre marea mea uimire, am petrecut o întreagă dimineață discutând despre toate bolile imaginabile care îi afectează pe oamenii în vârstă. Am discutat despre bolile ochilor și despre toate afecțiunile posibile ale urechilor și ale inimii. În mod curios, când a sosit ora prânzului, 90% din acești oameni s-au repezit la primul restaurant de tip fast-food care le-a ieșit în cale!

„Degeaba! mi-a trecut atunci prin minte. Oamenii refuză să înțeleagă ceea ce este evident!“ O mie de oameni mor în fiecare zi numai din cauza fumatului. Asta înseamnă 365.000 de oameni pe an. Alți 500.000 de oameni mor anual din cauza cancerului, iar un milion de oameni din cauza atacurilor de cord. Un milion! Deși știu toate aceste lucruri, de ce se reped oamenii în restaurantele fast-food, în detrimentul adevăratelor necesități ale corpului lor?

Vindecarea noastră și a planetei pe care trăim

Unul din catalizatorii acestei perioade de tranziție este epidemia de sida. Ea ne arată cât de lipsiți de iubire și de plini de prejudecăți ne dovedim noi unii cu ceilalți. Cu cât de puțină compasiune îi tratăm noi pe bolnavii de sida! Unul din lucrurile pe care mi-aș dori cel mai mult să le văd pe această planetă și la care mi-aș dori să contribui personal este o lume în care toată lumea să se simtă în siguranță atunci când își iubește semenii.

Când eram copii mici, noi ne doream să fim iubiți așa cum eram, grași sau slabi, frumoși sau urâți, îndrăzneți sau sfioși. Noi am venit pe această planetă pentru a învăța să iubim necondiționat. Mai întâi de toate, să ne iubim pe noi înșine, iar apoi să îi iubim la fel de necondiționat și pe semenii noștri. Ideea de „noi și ei“ este falsă. Nu există „noi și ei“. Nu există decât conceptul de „noi“. Nu există grupuri inferioare, de care ne putem lipsi.

Toți oamenii au liste cu „ei“ sau cu „ceilalți“. Noi nu putem vorbi însă de spiritualitate atât timp cât există un conflict între „noi“ și „ceilalți“. Mulți dintre noi am crescut în familii în care prejudecățile erau la ordinea zilei. Cutare grup nu era bun pentru familia noastră. De aceea, pentru a ne simți mai bine, noi trebuia să fim mai presus decât ceilalți, sau să îi facem pe ei să se simtă mai prejos decât noi. În realitate, atunci când afirmăm că altcineva nu este suficient de bun, această afirmație nu reflectă altceva decât că noi înșine nu suntem suficient de buni. Reține: noi suntem întotdeauna oglinzi în care ne reflectăm reciproc.



Îmi amintesc de momentul în care am fost invitată pentru prima dată la spectacolul de televiziune al lui Oprah Winfrey. Am apărut atunci la televizor împreună cu alți cinci bolnavi de sida care se simțeau foarte bine. Cu o seară înainte de spectacol, ne-am întâlnit cu toții și am luat cina împreună. A fost o seară de neuitat. Energia pe care o simțeam în jurul meu era ieșită din comun. Am început să plâng, întrucât așa ceva mi-am dorit ani la rând: să îi transmit publicului american un mesaj pozitiv, de speranță. Acești oameni se vindeau singuri, iar procesul nu era deloc ușor. Comunitatea medicală le-a spus că vor muri. Au fost nevoiți să experimenteze diferite metode, pentru a vedea care dintre ele funcționează, dar erau foarte dornici să își depășească limitările și să își dilate conștiința.

Ne-am întâlnit din nou a doua zi, la spectacolul lui Oprah, care a fost foarte reușit. Am fost încântată să constat că printre invitate se numărau și femei bolnave de sida. Dorința mea era ca americanii din clasa de mijloc să își deschidă inimile și să înțeleagă că această boală nu afectează doar un grup de oameni cu care ei nu au nimic de-a face. Ea ne afectează pe toți în egală măsură. Când am ieșit din culise pe scenă, Oprah a strigat: „Louise, Louise, Louise!“ și m-a îmbrățișat strâns.

Am convingerea că am reușit în acea zi să transmitem cu toții un mesaj de speranță. L-am auzit de asemenea pe dr. Bernie Siegel care a povestit un caz în care un bolnav de cancer s-a vindecat singur. Așadar, există întotdeauna speranță, iar speranța ne oferă mai multe posibilități. Cel puțin, ne oferă un ideal către care să tindem, în loc să ne frângem disperați mâinile, spunând că nu mai este nimic de făcut.



Virusul sida face ce știe el mai bine. Personal, mi se rupe inima văzând că un număr din ce în ce mai mare de heterosexuali se îmbolnăvesc de acest virus din cauză că guvernul și profesia medicală nu își fac treaba. Atât timp cât sida va fi percepută ca o boală „gay“, ea nu va primi atenția pe care o merită din partea profesioniștilor. Oare câți „heterosexuali“ vor trebui să moară înainte ca boala să fie legitimată?

După părerea mea, cu cât vom renunța mai rapid la prejudecăți și vom căuta cu toții o soluție la criză, cu atât

mai rapid se va vindeca și planeta pe care trăim. Atât timp cât îi vom lăsa pe oameni să sufere, planeta nu va putea fi vindecată. Din punctul meu de vedere, sida face parte integrantă din poluarea planetei. Chiar și delfinii de pe coasta Californiei au început să moară din cauza unor boli generate de deficiența sistemului imunitar, și nu cred că acest lucru se datorează practicilor lor sexuale. Noi am poluat într-o asemenea măsură solul încât plantele care cresc pe el au devenit aproape necomestibile. Peștii mor pe capete în oceane din cauza poluării apelor. Atmosfera pe care o respirăm este atât de poluată încât ploile au devenit acide, iar stratul de ozon s-a găurit. Și peste toate, noi ne poluăm încontinuu propriile corpuri.

Sida este o boală teribilă, dar numărul celor care mor din cauza ei este mult mai mic decât cel al bolnavilor care mor de cancer, din cauza fumatului și a bolilor de inimă. Cercetătorii caută otrăvuri din ce în ce mai puternice pentru a ține sub control bolile pe care le creăm noi înșine, dar oamenii continuă să refuze să își schimbe modul de viață și dieta alimentară. Decât să își vindece bolile, ei preferă să înghită remedii chimice sau să se supună operațiilor chirurgicale. Din păcate pentru ei, cu cât își reprimă mai mult bolile, cu atât mai frecvent ies acestea la iveală în alte forme. Încă și mai incredibil mi se pare faptul că medicina și chirurgia în forma lor actuală nu reușesc să vindece decât 10% din boli! Cu toți banii pe care îi cheltuim pe medicamente chimice, pe radiații și pe operații chirurgicale, aceste metode nu reușesc să vindece decât 10% din bolile noastre!

Am citit un articol în care se spunea că bolile din secolul viitor vor fi cauzate de noi mutații ale bacteriilor, care vor ataca sistemul nostru imunitar foarte slăbit. Aceste bacterii au început deja să sufere astfel de mutații, astfel încât medicamentele actuale nu mai au niciun efect asupra lor. În mod evident, cu cât ne vom regenera mai rapid sistemul imunitar, cu atât mai rapid vom reuși să ne vindecăm pe noi și planeta pe care trăim. Și nu mă refer aici numai la sistemul imunitar fizic, ci și la cel mental sau la cel emoțional.



Din perspectiva mea, procesul de vindecare nu este sinonim cu cel de tratare a unei boli. Adevărata vindecare necesită un efort colectiv. Un medic tratează de regulă simptomele, dar nu vindecă problema care a stat la baza lor. Adevărata vindecare este organică, nu locală. Rolul bolnavului în procesul de vindecare este decisiv, alături de cel al vindecătorului. Din fericire, numărul medicilor holistici devine din ce în ce mai mare. Aceștia nu vindecă doar simptomele fizice, ci privesc bolnavul ca pe un tot unitar.

Oamenii au incredibil de multe sisteme de convingeri greșite, nu doar la nivel individual, ci și la nivelul social. Există oameni care cred că durerile de urechi sunt genetice. Alții cred că dacă vor fi udați de ploaie, vor răci neapărat, sau că este obligatoriu să răcească de trei ori în fiecare iarnă. Mulți oameni cred că dacă cineva vine la birou răcit, toți colegii lui vor răci la rândul lor, întrucât boala este contagioasă. De fapt, nu bolile sunt contagioase, ci ideea de „boală contagioasă“.

Mulți oameni vorbesc despre boli ereditare. Eu nu cred că lucrurile stau chiar așa. Convingerea mea este că noi preluăm de la părinții noștri tiparele lor mentale, care favorizează bolile. Toți copiii își imită părinții, inclusiv bolile lor. Dacă tatăl își contractă colonul ori de câte ori se enervează, copilul simte acest lucru și îl imită. Nu-i de mirare că atunci când tatăl face colită, mulți ani mai târziu, copilul se îmbolnăvește la rândul lui. Toată lumea știe că boala numită cancer nu este contagioasă, și totuși ea este moștenită adeseori de membrii aceleiași familii. Explicația mi se pare simplă: resentimentele se moștenesc întotdeauna de la o generație la alta a aceleiași familii. Ele se acumulează până când dau naștere cancerului.



Noi trebuie să ne cultivăm luciditatea, astfel încât să putem face alegeri conștiente și inteligente. Chiar dacă anumite lucruri ne vor îngrozi (mecanism care face parte integrantă din procesul de trezire spirituală), cel puțin vom putea face ceva împotriva lor. Toate problemele din această lume, de la abuzurile împotriva copiilor și până la sida, de la situația persoanelor fără adăpost și până la înfometare, necesită atenția noastră plină de iubire. Un copil iubit și apreciat va deveni un adult puternic și sigur pe sine. Planeta pe care trăim poate avea grijă de noi toți, dacă i-am permite acest lucru. De aceea, haide să nu ne mai gândim la limitările noastre trecute.

A sosit timpul să ne deschidem cu toții în fața potențialului acestui deceniu incredibil. Acești ultimi zece ani ai

mileniului ar putea deveni, dacă ne-am dori cu toții acest lucru, un deceniu al vindecării colective. Noi avem înălăuntrul nostru o Putere care ne poate purifica în totalitate – care ne poate purifica trupurile, emoțiile, și care poate rezolva toate problemele pe care ni le-am creat singuri. Dacă vom privi în jurul nostru, noi vom sesiza imediat ce probleme necesită atenția noastră. Alegerile referitoare la viața noastră pe care le facem în fiecare zi vor avea un impact uriaș asupra viitorului nostru și asupra lumii în care trăim cu toții.

Pentru binele suprem al tuturor oamenilor

Dacă dorești, tu poți aplica la fel de bine metodele de creștere personală întregii planete. Dacă nu lucrezi decât pentru planetă, nu și pentru tine însuși, tu nu ai cum să fii echilibrat. Aceeași afirmație este valabilă însă și invers: dacă lucrezi numai pentru tine, dar te oprești la acest nivel, nu ai cum să cunoști un echilibru perfect.

Să vedem așadar ce putem face pentru a ne echilibra pe noi înșine, dar și mediul înconjurător. Așa cum știm, gândurile noastre ne modelează realitatea. Chiar dacă nu aplicăm întotdeauna la maxim această filozofie, cel puțin am acceptat premisele care stau la baza ei. De aceea, dacă dorim să schimbăm mediul în care trăim, noi trebuie să ne schimbăm modul de a gândi. În mod similar, dacă dorim să schimbăm lumea în ansamblul ei, noi trebuie să ne schimbăm modul în care o privim, renunțând la dihotomia *noi-ei*.

Dacă ai aplica același efort pe care îl consacri la ora actuală lamentării cu privire la toate relele acestei lumi unor

afirmații și vizualizări pozitive referitoare la această lume, lucrurile ar începe să se schimbe încetul cu încetul. Îți reamintesc în această direcție că ori de câte ori îți folosești mintea într-un fel sau în altul, tu te conectezi automat cu toți oamenii care gândesc la fel ca tine. De pildă, dacă îi judeci, îi critici și le aduci prejudicii celor din jur, tu te conectezi cu toți cei care procedează la fel. În schimb, dacă faci meditații, vizualizezi pacea mondială, te iubești pe tine însuși și iubești această planetă, tu te conectezi cu alți purtători ai luminii. Chiar dacă stai acasă, tu poți ajuta enorm această planetă prin felul în care decizi să îți folosești mintea și prin practicarea păcii interioare. L-am auzit pe Robert Schuller spunând odată la Națiunile Unite: *„Specia umană trebuie să învețe că noi merităm cu toții să ne bucurăm de pace“*. Cât de adevărate sunt aceste cuvinte.



Dacă i-am putea face pe tineri să devină conștienți de ceea ce se întâmplă în lume și dacă le-am da posibilitatea de a alege și de a face ceva pentru ea, am asista cu toții la o schimbare a conștiinței la nivel planetar. Învățarea copiilor încă din primii ani de viață despre necesitatea conservării planetei le-ar da acestora de mici sentimentul că fac ceva important pentru această lume. Chiar dacă mai există încă destui adulți care refuză să își asume responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în lumea din jurul lor, noi îi putem asigura pe copiii noștri că tot mai mulți oameni din întreaga lume devin conștienți de efectele pe termen lung ale poluării

la scară globală, dorind să facă ceva pentru schimbarea acestei situații. Un lucru minunat pe care îl putem face cu toții este să ne implicăm întreaga familie în fundații ecologice de genul *Greenpeace* sau *Salvați pământul*. Nu este niciodată prea devreme să ne învățăm copiii că avem cu toții o responsabilitate pentru salvarea acestei planete.

Îți recomand de asemenea să citești cartea lui John Robbins, *Dietă pentru o nouă Americă*. Mi se pare fascinant faptul că John Robbins, moștenitorul companiei de înghețată Baskin-Robbins, face eforturi atât de mari pentru a contribui la crearea unei conștiințe holistice pe planeta noastră. Consider un lucru minunat faptul că generațiile următoare ale celor care au contribuit la deteriorarea stării de sănătate a acestei națiuni își schimbă opțiunile și fac tot ce le stă în puteri pentru a ajuta planeta.

Acolo unde guvernele dau greș, grupurile de voluntari fac uneori minuni. Dacă guvernul nu face nimic pentru protejarea mediului înconjurător, noi nu trebuie să stăm cu mâinile în sân și să nu facem nimic. Trebuie să facem tot ce ne stă în puteri, pe nivelul nostru. De aceea, fă cercetări și descoperă unde poți fi de folos. Desfășoară o muncă de voluntariat. Dacă nu poți oferi nimic altceva, dăruiește cel puțin o oră pe lună din timpul tău liber.

La ora actuală, ne aflăm cu toții pe marginea prăpăstiei. Nu mai avem de ales: ori contribuim fiecare la vindecarea planetei, ori ne autodistrugem cu toții. Nu mai depinde de ei, ci de noi, deopotrivă la nivel individual și colectiv.

Personal, consider că există nenumărate posibilități de a reorienta tehnologiile din trecut și din viitor ținând cont

de adevărurile spirituale de ieri, de azi și de mâine. A sosit timpul să facem această fuziune. Dacă pornim de la premisa că toate actele de violență se datorează unei copilării traumatizate, noi ne putem combina cunoașterea și tehnologia pentru a-i ajuta pe acești oameni să se schimbe. Războaiele și aruncarea oamenilor în închisori pentru a putrezi acolo nu fac decât să perpetueze la nesfârșit ciclul violenței. A sosit timpul să încurajăm trezirea conștiinței de sine, a respectului de sine și a iubirii de sine. Acestea sunt instrumentele transformării, și ele nu stau la dispoziție tuturor. Nu trebuie decât să ne folosim de ele.



Lazaris a creat un exercițiu minunat, pe care doresc să ți-l împărtășesc. Alege un loc de pe planetă. Poate fi vorba de orice loc, foarte îndepărtat sau chiar la colțul blocului. Propune-ți să vindecii acest loc de pe planeta noastră. Imaginează-ți că toți cei care trăiesc în acest loc sunt senini, sătui și bine îmbrăcați, și că trăiesc în pace și în siguranță. Repetă acest proces de vizualizare în fiecare zi.

Focalizează-ți iubirea și contribuie la vindecarea planetei noastre. Efortul tău este important. Dacă îți vei împărtăși iubirea și minunatele daruri cu care ești înzestrat, tu vei contribui la schimbarea energiei care înconjoară această minunată planetă albastră, atât de fragilă și de sublimă, pe care o numim căminul nostru.

Așa să fie!

Cuvânt de încheiere

Îmi mai amintesc încă de acea perioadă din viața mea când nu știam deloc să cânt. Nici astăzi nu cânt foarte bine, dar cel puțin sunt mult mai curajoasă. La sfârșitul seminariilor mele și ale grupurilor de sprijin la care particip dau întotdeauna tonul la cântec. Poate că într-o zi voi lua chiar lecții de canto... Deocamdată nu m-am decis încă.

La unul din evenimentele la care am participat, am dat ca de obicei tonul la cântec, dar inginerul de sunet mi-a tăiat microfonul. „Ce faci?“, l-a apostrofat Joseph Vattimo, asistentul meu. „Cântă fals“, i-a răspuns celălalt. A fost un moment foarte stânjenitor pentru mine. La ora actuală nu-mi mai pasă însă. Cânt întotdeauna din toată inima, iar aceasta din urmă pare să se deschidă din ce în ce mai mult cu fiecare astfel de ocazie.

De-a lungul vieții am trăit diferite experiențe, unele dintre ele de-a dreptul extraordinare, dar cea care mi-a trezit inima pe nivelul cel mai profund a fost lucrul cu bolnavii de sida. La ora actuală pot îmbrățișa oameni pe care acum doi-trei ani nici măcar nu i-aș fi putut privi în față. Am reușit

să îmi transcend astfel foarte multe limitări personale. Răsplata pe care am primit-o a fost uriașă: oriunde mă duc, oamenii mă întâmpină cu o iubire căreia cu greu îi pot face față.

În luna octombrie a anului 1987, m-am dus împreună cu Joseph la Washington, D.C., pentru a participa la un marș în favoarea unui ajutor guvernamental pentru sida. Nu știu câți cititori au auzit de *pansamentele pentru sida*. S-a întâmplat atunci ceva incredibil. Foarte mulți oameni din întreaga țară s-au adunat împreună și au confecționat astfel de pansamente pentru a comemora moartea unei persoane apropiate. Ei au confecționat cu multă iubire aceste pansamente, pe care le-au pus apoi alături de alte pansamente, provenite din întreaga lume, pentru a alcătui astfel un singur pansament uriaș.

Aceste pansamente au fost plasate pretutindeni între monumentul lui Washington și cel al lui Lincoln. Pe ele erau scrise numele celor care au murit. După ce citeau aceste nume, oamenii împătureau pansamentele și le așezau lângă celelalte. A fost un moment de mare emoție, după cum îți poți imagina. Toți participanții plâneau.

În timp ce stăteam așteptând să îmi vină rândul să citesc lista pe care o aveam la mine, cineva m-a bătut pe umăr. „Pot să vă pun o întrebare?“, mi-a spus cineva din spate. Când m-am întors și tânărul din spate mi-a văzut numele pe ecusonul pe care îl purtam pe piept, a început să țipe și să dea din mâini ca un zănatic: „Louise Hay! Doamne Dumnezeule!“ M-a prins apoi în brațe și m-a strâns la piept. Am rămas mult timp în această poziție, suspinând amândoi. Când și-a mai revenit, tânărul mi-a povestit că iubitul lui

mi-a citit de nenumărate ori cartea, iar când i-a venit sorocul, i-a cerut să citească un fragment din ea. El a citit fragmentul, care conținea câteva afirmații pozitive, iar bolnavul le-a repetat alături de el. Ultimele lui cuvinte au fost: „Totul este bine“, după care a murit.

Tânărul din fața mea se simțea teribil de emoționat și avea ochii în lacrimi. După ce s-a mai adunat, i-am spus: „De fapt, ce vroiai să mă întrebi?“ Mi-a răspuns că nu apucase să termine la timp pansamentul cu numele iubitului lui, așa că dorea să mă roage pe mine să îl trec pe lista mea. M-a ales la întâmplare. Îmi amintesc și astăzi acest moment, care mi-a arătat că viața este un proces foarte simplu și la fel sunt toate lucrurile cu adevărat importante.

Doresc să îți transmit de asemenea un citat din Emmet Fox. Dacă nu știi cine a fost acesta, află că a fost un maestru foarte popular prin anii 40-60, iar mesajul lui a fost unul dintre cele mai lucide din câte am auzit vreodată. A scris câteva cărți extrem de frumoase, iar fragmentul următor conține citatul meu preferat din opera lui:

„Nu există dificultate pe care iubirea să nu o poată rezolva. Nu există boală pe care iubirea să nu o poată vindeca. Nu există ușă pe care iubirea să nu o poată deschide. Nu există prăpastie peste care iubirea să nu poată construi o punte. Nu există zid pe care iubirea să nu îl poată dărâma. Și nu există păcat pe care iubirea să nu îl poată ierta. Nu contează cât de profund este necazul, cât de lipsită de speranță este imaginea de ansamblu și cât de mare este greșeala. Cultivarea iubirii poate dizolva toate aceste probleme. Dacă ai iubi suficient de mult, tu ai fi cea mai fericită și cea mai puternică persoană din lume“.

Este adevărat, să știi. Sună utopic, dar este foarte adevărat. Ce trebuie să faci pentru a ajunge persoana cea mai fericită și cea mai puternică din lume? Eu cred că interiorizarea nu reprezintă decât începutul călătoriei. Noi abia începem să ne familiarizăm cu Puterea care există în interiorul nostru. Dacă ne vom contracta din nou conștiința, noi nu o vom putea găsi niciodată. Cu cât ne vom deschide mai mult, cu atât mai ușor ne va fi să descoperim energiile universale care ne pot ajuta. Realizările de care este capabil omul sunt uluitoare.

Fă câteva respirații profunde. Dilată-ți pieptul și oferă-i inimii tale spațiul necesar pentru a bate liberă. Continuă să practici și mai devreme sau mai târziu toate obstacolele vor ceda. Fă din ziua de astăzi începutul unei noi aventuri.

Te iubesc,

Laurie L. Way

ANEXA A

MEDITAȚII PENTRU VINDECARE PERSONALĂ ȘI PENTRU VINDECAREA PLANETEI

*Ori de câte ori haosul din jur devine maxim,
centrează-te în propriul tău sine. Recunoaște-ți
propriul curaj și propria capacitate de a face
infini mai mult decât ți-ai fi imaginat
vreodată.*

Munca de vindecare pe care o facem cu toții la sfârșitul seminariilor noastre și în cadrul grupurilor de sprijin este foarte puternică. De regulă, ne împărțim în grupuri de câte trei și ne plasăm mâinile pe trupurile celorlalți. Consider acest exercițiu o manieră minunată de a accepta energia și de a-ți împărtăși propria energie cu oameni care poate că nu știu să ceară ajutor. Adeseori, exercițiul conduce la experiențe extrem de profunde.

Doresc să-ți transmit de asemenea câteva dintre meditațiile pe care le facem în cadrul cercurilor noastre de vindecare. Cred că ar fi minunat dacă un număr cât mai mare de oameni ar face aceste exerciții pe o bază regulată, fie individual, fie în grup.

Atingerea copilului interior

Vizualizează-ți copilul interior și observă felul în care arată și în care se simte acesta. Liniștește-l. Cere-i iertare pentru abuzurile la care l-ai supus. Spune-i că îți pare rău că l-ai uitat. Ai fost plecat de lângă el atât de mult timp, iar acum dorești să te revanșezi. Promite-i că nu îl vei mai părăsi niciodată și că va putea intra în contact cu tine ori de câte ori va dori. Dacă se va simți vreodată speriat, îl vei lua în brațe. Dacă se va simți vreodată furios, îi vei îngădui să își exprime liber mânia. Spune-i cât de mult îl iubești.

Tu ai puterea de a-ți crea acea lume în care dorești să trăiești, împreună cu copilul tău interior. Această putere este mentală; este puterea gândurilor tale. Imaginează-ți că îți creezi o lume minunată. Vizualizează-ți copilul interior relaxat și în siguranță, împăcat, fericit, râzând și jucându-se cu prietenii săi. Privește-l cum aleargă, cum culege flori, cum îmbrățișează copacii, cum culege mere dintr-un pom, cum se joacă cu un pui de cățel sau de pisică, cum se cațără în copaci, cum râde fericit și cum aleargă către tine pentru a te îmbrățișa cu candoarea pe care numai copiii o au.

Imaginează-ți că sunteți amândoi sănătoși și că trăiți într-un cămin frumos, care vă conferă întreaga siguranță de

care aveți nevoie. Imaginează-ți că ai relații armonioase cu părinții, colegii și prietenii, că ești întâmpinat cu bucurie oriunde te-ai duce, că împărtășești o iubire specială. Imaginează-ți unde ți-ai dori să locuiești și ce ți-ar plăcea să faci. Imaginează-ți că ești sănătos, fericit și liber. Așa să fie!

O lume armonioasă

Imaginează-ți că trăiești într-o lume armonioasă, în care toți bolnavii se vindecă singuri și în care toate persoanele lipsite de adăpost sunt îngrijite cu dragoste. Imaginează-ți că bolile rămân doar o amintire în această lume și că spitalele se transformă treptat în clădiri de locuințe. Imaginează-ți că gardienii îi învață pe prizonierii din închisori cum să se iubească pe ei înșiși, dându-le apoi drumul în libertate, pentru a fi niște cetățeni responsabili. Imaginează-ți că biserica renunță pentru totdeauna la conceptele de păcat și de vinovăție. Imaginează-ți că guvernul are cu adevărat grijă de cetățenii țării pe care o guvernează.

Ieși afară și simte ploaia purificatoare căzând peste acest pământ. Când ploaia se oprește, vizualizează un curcubeu splendid. Observă soarele care strălucește pe cer și puritatea aerului. Miroase parfumul său proaspăt. Vizualizează apa curată a râurilor și lacurilor, vegetația luxuriantă, pădurile dese, întreaga planetă acoperită cu flori și cu plante care produc fructe și legume proaspete. Imaginează-ți că oamenii sunt vindecați pentru totdeauna de boli, care au devenit o amintire.

Du-te apoi cu gândul în alte țări și vizualizează aceeași stare de pace și aceeași abundență pentru toți locuitorii lor. Imaginează-ți că toate popoarele trăiesc în armonie și că s-a renunțat de mult la arme. Nimeni nu își mai judecă, nu își mai critică și nu își mai insultă semenii. Înseși cuvintele care alcătuiau cândva aceste judecăți critice și aceste insulte au devenit arhaice. Vizualizează dispariția granițelor și a separării dintre oameni. Întreaga umanitate a devenit una. Imaginează-ți că planeta pământ este vindecată și unită.

Deși pare un simplu exercițiu de imaginație, el contribuie decisiv la crearea acestei noi lumi. Puterea minții tale este enormă. De aceea, persoana ta contează. Trăiește apoi la unison cu viziunea pe care ai avut-o. Fă tot ce îți stă în puteri pentru a o transforma în realitate. Dumnezeu să ne binecuvânteze pe toți. Așa să fie!

Lumina vindecătoare

Scufundă-te în centrul inimii tale și descoperă aici focarul minuscul de lumină colorată, a cărui strălucire este orbitoare. Culoarea acestei lumini este mirifică. Acesta este centrul energiei tale vindecătoare, care este chiar energia iubirii. Privește cum acest focar de lumină începe să pulseze și să se dilate din ce în ce mai mult, până când îți umple în totalitate inima. Vizualizează cum această lumină începe să se deplaseze prin corpul tău, din creștetul capului și până în vârful degetelor de la mâini și de la picioare. Întregul tău corp începe să strălucească sub impactul acestei lumini

colorate atât de sublime. Repet: aceasta este energia ta vindecătoare, care este totuna cu energia iubirii tale. Permite-i corpului tău să vibreze la unison cu această iubire. Repetă afirmația: „*Cu fiecare nouă respirație, eu devin din ce în ce mai sănătos*“.

Conștientizează cum această lumină elimină boala din corpul tău, restabilindu-i starea de sănătate. Las-o apoi să emane în toate direcțiile și să-i atingă pe oamenii din jurul tău. Transmite-le energia ta vindecătoare tuturor oamenilor pe care îi cunoști, dar mai ales tuturor oamenilor care au nevoie de ea. Ce privilegiu este să îți poți împărtăși iubirea, lumina și energia vindecătoare personală cu toți cei care au nevoie de ele. Lasă-ți lumina să pătrundă în spitale, în orfeline, în închisori și în ospicii, precum și în toate celelalte instituții de acest fel, în care domnesc suferința și disperarea. Las-o să le transmită celor suferinzi speranța, iluminarea și pacea.

Lasă-ți lumina să pătrundă în toate căminele din orașul în care locuiești, oriunde există suferință și durere. Permite iubirii și energiei tale vindecătoare să îi aline pe toți cei aflați în nevoie, să pătrundă în biserici și să mângâie inimile celor care se roagă, deschizându-le astfel în fața iubirii necondiționate. Lasă această lumină frumoasă care emană din centrul inimii tale să pătrundă în Capitoliu și în clădirile guvernamentale, iluminându-i și deschizându-i în fața adevărului pe cei care lucrează în ele. Alege apoi un colț al planetei pe care ai dori să îl vezi vindecat. Concentrează-ți întreaga lumină asupra acestui loc. Acesta poate fi oricât de îndepărtat, sau în imediata ta apropiere. Concentrează-ți

lumina, iubirea și energia vindecătoare asupra acestui loc și imaginează-ți că ele contribuie la restabilirea armoniei și a echilibrului în această parte a lumii. Repetă acest exercițiu în fiecare zi. Împreună, noi alcătuim această lume. Noi suntem copiii ei, și deci viitorul ei. Tot ceea ce emitem se întoarce la noi înzecit. Așa să fie!

Acceptarea prosperității

Cultivă calitățile pozitive. Cultivă deschiderea și receptivitatea față de noile idei constructive. Permite-ți prosperității să pătrundă în viața ta pe un nivel foarte profund, pe care nu l-ai mai cunoscut până acum. Tu meriți tot ce este mai bun de la viață, dar trebuie să accepți acest bine. Repetă-ți că veniturile tale cresc constant. Cultivă conștiința prosperității și îndepărtează-te astfel de conștiința sărăciei. Iubește-te pe tine însuși. Bucură-te de cel care ești și conștientizează faptul că viața are menirea de a-ți sluji și de a-ți furniza tot ce ai nevoie pentru a fi fericit. Cultivă succesul, bucuria și abundența. Tu ești una cu Puterea care te-a creat. Exprimă deschis această măreție. Devino o expresie divină a Vieții. Deschide-te și fii receptiv la tot ce poate fi mai bun pentru tine. Așa să fie!

Întâmpină-ți cu bucurie copilul interior

Pune-ți o mână deasupra inimii. Închide ochii și vizualizează-ți copilul interior. Devino una cu el. Vorbește

în numele părinților tăi și întâmpină cu bucurie venirea în această lume și în viața lor a copilului care ai fost cândva. Spune:

„Ne bucurăm că ai venit alături de noi. Te-am așteptat multă vreme. Ne-am dorit atât de mult să faci parte integrantă din familia noastră. Ești foarte important pentru noi. Ne bucurăm că te-ai născut ca un băiețel (sau ca o fetiță, după caz). Te considerăm unic și special. Familia noastră nu ar fi la fel fără tine. Te iubim. Dorim să te strângem în brațe. Dorim să te ajutăm să crești mare și să devii ceea ce îți dorești să devii. Nu trebuie să fii la fel ca noi. Tu ai tot dreptul din lume să fii tu însuși. Ești atât de frumos, de inteligent și de creativ. Ne bucurăm atât de mult că ai venit printre noi. Te iubim mai presus de orice. Îți mulțumim că ai ales familia noastră. Știm că ești binecuvântat, și că ne-ai binecuvântat inclusiv pe noi venind în mijlocul nostru. Te iubim cu adevărat“.

Învăță-ți copilul interior să creadă în aceste cuvinte. Devino conștient de faptul că tu îți poți repeta în fiecare zi aceste cuvinte. Rostește-le în fața oglinzii sau pune-ți un prieten să le rostească.

Spune-ți tot ce ți-ai fi dorit să îți spună părinții tăi. Copilul tău interior simte nevoia să audă aceste lucruri, să se simtă dorit și iubit. Împlinește-i această nevoie. Oricât de bătrân, de bolnav sau de speriat te-ai simți, copilul tău interior simte nevoia să fie dorit și iubit. De aceea, repetă-i la infinit: „Te doresc și te iubesc“. De altfel, acesta este adevărul. Universul dorește ca tu să te afli aici, altminteri nu te-ai afla. Tu ai fost și vei fi întotdeauna iubit, de-a lungul întregii eternități. Spune-ți că vei trăi de-a pururi. Așa să fie!

Iubirea este o energie vindecătoare

Repetă: „Iubirea este cea mai puternică forță vindecătoare din câte există. Mă deschid în fața iubirii. Îmi propun să iubesc și să fiu iubit. Îmi propun să prosper, să fiu sănătos, să fiu împlinit din punct de vedere creativ și să trăiesc în pace și în siguranță“.

Transmite-le tuturor oamenilor pe care îi cunoști gândurile tale de alinare, de acceptare, de sprijin și de iubire. Îți reamintesc că toate gândurile pe care le emiți se vor întoarce la tine înzecit.

Învăluie-ți familia într-o sferă a iubirii, inclusiv pe membrii ei care nu mai sunt în viață. Include-i în această sferă pe toți prietenii tăi, iubiții sau iubitele, medicii, asistentele medicale, terapeuții alternativi și toți lucrătorii din domeniul sănătății. Haide să vindecăm odată sida și cancerul. Vizualizează în acest scop un anunț în ziar în care se spune: „A fost descoperit remediul pentru cancer. A fost descoperit remediul pentru sida“.

Așează-te și pe tine în această sferă a iubirii. Iartă-te pe tine însuși. Spune-ți că ești un om minunat, că ai relații armonioase cu părinții tăi, că vă respectați reciproc și că vă îngrijiți unii de alții.

În continuare, dilată această sferă a iubirii și las-o să învăluie întreaga planetă. Deschide-ți tot mai mult inima și descoperă acel loc din ea în care prevalează iubirea necondiționată. Vizualizează-i pe toți oamenii trăind cu demnitate, în pace și bucurie.

Tu meriți să fii iubit. Ești un om minunat. Puterea ta este enormă. De aceea, deschide-te în fața binelui suprem. Așa să fie!

Noi suntem liberi să fim noi înșine

Pentru a ne simți compleți, noi trebuie să ne acceptăm în totalitate așa cum suntem. De aceea, lasă-ți inima să se dilate și fă astfel loc pentru toate părțile ființei tale, deopotrivă pentru cele de care ești mândru și pentru cele de care până acum ți-a fost rușine, pentru cele pe care le-ai iubit și pentru cele pe care le-ai respins. Toate fac parte integrantă din tine. Tu ești un om minunat. Cu toți suntem. Atunci când inima ta se va umple cu iubirea de sine, tu vei avea enorm de multă iubire, pe care o vei putea împărtăși inclusiv cu ceilalți.

În continuare, lasă această iubire să se dilate, să umple camera în care locuiești și să pătrundă în toți oamenii pe care îi cunoști. Evocă persoanele pe care le dorești și invită-le în camera ta, astfel încât să beneficieze de iubirea care emană din preaplinul inimii tale. Vizualizează copiii interiori ai celor pe care i-ai invitat, dansând și jucându-se exuberanți, plini de o bucurie fără seamăn. Lasă copilul tău interior să se bucure alături de ei și să se prindă în jocurile lor. Îngăduie-i astfel să se simtă liber și în siguranță, să fie tot ce și-a dorit vreodată.

Conștientizează faptul că ești un om perfect, integral și complet, și că totul este bine în lumea ta. Așa să fie!

Împărtășirea energiei vindecătoare

Scutură-ți mâinile și apoi freacă-ți viguros palmele. În continuare, împărtășește energia acumulată în ele cu persoana din fața ta. Este un privilegiu incredibil de mare să îți împărtășești energia vindecătoare cu o altă ființă umană. În același timp, este un lucru incredibil de simplu.

Ori de câte ori te afli împreună cu niște prieteni, faceți împreună acest exercițiu. Bucurați-vă reciproc de energia vindecătoare a celorlalți. Cu toții simțim nevoia să dăruim și să primim această energie, printr-o atingere care spune: „Îmi pasă de tine“. Chiar dacă nu putem să vindecăm întotdeauna bolile, cel puțin ne pasă. „Sunt aici pentru tine și te iubesc“. Împreună, noi putem găsi toate răspunsurile.

Mai devreme sau mai târziu, toate bolile dispar și toate crizele se termină. Conștientizează această energie vindecătoare. Lasă această inteligență și această cunoaștere să se trezească în tine. Tu meriți să te vindeci, să devii un om complet, să te cunoști și să te iubești pe tine însuși. Iubirea divină a răspuns întotdeauna tuturor nevoilor umane. Așa să fie!

Cercul iubirii

Imaginează-ți că te afli într-un spațiu în care te simți într-o siguranță deplină. Eliberează-te de orice povară, durere sau teamă, de vechile tipare și dependențe. Vizualizează dispariția acestora. Deschide apoi larg brațele și spune: „Sunt

deschis și receptiv față de“.

Completează spațiul gol cu ceea ce îți dorești. Repet: cu ceea ce îți dorești, nu cu ceea ce *nu* îți dorești. Conștientizează faptul că tot ceea ce îți dorești este posibil. Vizualizează-te ca un om complet și sănătos, împăcat și plin de iubire.

Pentru a ne schimba viața, noi nu avem nevoie decât de o idee. Noi putem trăi pe această planetă într-un cerc al urii sau într-unul al iubirii și al vindecării. Personal, am ales de mult timp să trăiesc într-un cerc al iubirii. Pe de altă parte, îmi dau seama că toți oamenii își doresc aceleași lucruri ca și mine. Cu toții dorim să ne exprimăm creator, astfel încât să ne simțim împliniți. Cu toții ne dorim să fim împăcați și să trăim în siguranță.

Bucură-te de acest spațiu interior și conștientizează legătura ta cu toți ceilalți oameni care trăiesc pe această planetă. Lasă iubirea din inima ta să se propage de la o inimă la alta. Conștientizează faptul că ea se va întoarce cândva înapoi la tine, multiplicată. *„Le transmit tuturor oamenilor gânduri de alinare și știu că aceste gânduri se vor întoarce la mine“*. Vizualizează întreaga lume într-un cerc de lumină. Așa să fie!

Tu meriți să fii iubit

Tu nu trebuie să crezi tot ce auzi. În continuum-ul spațio-temporal există o ordine perfectă. La momentul potrivit, ceea ce vei avea nevoie va ieși la suprafață. Toți oamenii au capacitatea de a se iubi mai mult. Toți merită să

fie iubiți, să trăiască mai bine, să fie sănătoși și prosperi. Copilul lor interior merită să crească și să se bucure de o viață minunată.

Vizualizează-te înconjurat de iubire, fericit, sănătos și împlinit. Vizualizează-te exact așa cum ți-ai dori să fii. Nu uita niciun detaliu. Conștientizează faptul că meriți toate aceste lucruri. Lasă apoi iubirea din inima ta să se dilate și să curgă, umplându-ți trupul cu energia ei vindecătoare.

Lasă această iubire să se dilate și mai mult, până când te trezești într-o enormă sferă de lumină. Conștientizează circuitul acestei iubiri de la tine la ceilalți, apoi înapoi la tine. Cea mai puternică forță vindecătoare din lume este puterea iubirii. De aceea, cultivă această forță și las-o să circule liberă, purificându-ți astfel corpul. Tu ești una cu această iubire. Așa să fie!

Un nou deceniu

Vizualizează o ușă care se deschide către un deceniu al vindecării. Imaginează-ți că oamenii vor învăța să își vindece tot ce nu au înțeles în trecut, că ei se află în plin proces de învățare a tuturor facultăților care au existat dintotdeauna înlăuntrul lor, dar într-o stare latentă. Imaginează-ți că ei învață să intre în contact cu acele părți din ființa lor care dețin toate răspunsurile și care îi pot călăuzi și ghida către tot ce le poate fi de folos.

Imaginează-ți că această ușă se deschide larg în fața ta și că treci dincolo de ea, vindecându-te în toate felurile cu

putință. Într-adevăr, procesul de vindecare înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți. Mulți oameni trebuie să își vindece bolile fizice. Alții trebuie să își vindece inimile, sau mințile. De aceea, fii deschis și receptiv față de vindecarea de care are nevoie ființa ta. Deschide larg ușa către creșterea personală și treci dincolo de ea, simțind că ești în siguranță. Lumea se schimbă, dar esența ființei tale nu se modifică niciodată. Așa să fie!

Eu sunt Spirit

Această lume nu poate fi salvată decât cu ajutorul nostru. Dacă ne vom dăruia cu toții unei cauze comune, noi vom găsi răspunsurile pe care le dorim. Nu uita nicio clipă că în interiorul tău există o Putere mai presus decât corpul, decât personalitatea ta, decât bolile de care suferi, decât trecutul tău și decât relațiile tale. Această Putere care sălășluiește în însăși esența ta este un Spirit pur și etern. Ea a existat întotdeauna și nu va muri niciodată.

Noi ne aflăm în această lume pentru a învăța să ne iubim pe noi înșine, și implicit unii pe alții. Dacă vom proceda în acest fel, noi vom găsi răspunsurile pe care le căutăm și ne vom putea vindeca, pe noi și planeta pe care trăim. Trecem astăzi prin timpuri ieșite din comun. Foarte multe lucruri se schimbă. Chiar dacă nu cunoaștem întotdeauna în profunzime problemele cu care ne confruntăm, important este să facem tot ce ne stă în puteri pentru a le rezolva. Mai devreme sau mai târziu, ele vor trece, căci totul trece, iar noi vom găsi soluțiile dorite.

Noi suntem spirit pur, și deci suntem liberi. La nivel spiritual suntem uniți cu toții, iar acest nivel nu ne poate fi luat niciodată. Pe acest nivel, suntem cu toții una. Și suntem liberi. Așa să fie!

O lume în care să ne simțim în siguranță

Prinde-te de mâini cu cei de lângă tine.

Cu toții am atins până acum multe lucruri. Am discutat despre tot felul de subiecte, unele pozitive și altele negative, despre temerile și frustrările noastre, și despre cât de greu ne-a fost uneori să ne ducem la altcineva și să-i spunem: „Bună“. Mulți dintre noi nu avem încredere că putem avea grijă de noi înșine. De aceea, ne simțim pierduți și singuri.

De ceva timp, am început să lucrăm însă cu noi înșine și am observat că viața noastră se schimbă. Multe dintre problemele cu care ne-am confruntat în trecut au dispărut. Lucrurile nu se schimbă peste noapte, dar dacă perseverăm, schimbările pozitive încep într-adevăr să apară.

De aceea, îți propun să împărtășești energia și iubirea de care dispui cu oamenii de lângă tine. Conștientizează faptul că atunci când dăruiești din inimă, alte inimi îți dăruiesc la rândul lor. Deschide-ți inima și îmbrățișează-i pe toți cei din cameră cu iubirea ta. Oferă-le astfel alinare și sprijin. Dăruiește-le apoi această iubire oamenilor străzii care nu au un cămin și un loc al lor. Împărtășește-ți iubirea cu toți oamenii mândri, speriați sau întristați, cu toți cei care

practică procesul negării, cu toți cei care se află pe punctul de a părăsi această planetă, dar și cu cei care au părăsit-o deja.

Împărtășește-ți iubirea cu toți oamenii, indiferent dacă aceștia sunt dispuși să o accepte sau nu. Chiar dacă unii îți vor respinge iubirea, tu nu vei putea fi rănit. Integrează întreaga planetă în inima ta, inclusiv animalele, peștii, păsările, plantele de toate felurile, și mai ales oamenii. Integrează-i în ea pe toți cei care te-au făcut să te simți furios sau frustrat, pe toți cei care nu fac ce ți-ai dori tu să faci, inclusiv pe cei răi. Integrează-i inclusiv pe aceștia în inima ta, astfel încât, sub influența ta, să înceapă și ei să se recunoască așa cum sunt în realitate.

Vizualizează o pace generalizată pe această planetă. Tu poți contribui chiar acum la această stare de pace. Bucură-te că ai capacitatea de a face ceva. Tu ești un om minunat. Recunoaște deschis acest lucru. Conștientizează adevărul acestei afirmații. Așa să fie!

Iubește toate părțile ființei tale

Întoarce-te în timp până la vârsta de cinci ani și vizualizează-te cât mai clar cu putință. Privește în față copilul din fața ta, întinde-ți brațele către el și spune-i: „*Eu sunt viitorul tău și am venit să îți ofer iubirea mea*“. Îmbrățișează copilul și adu-l apoi în momentul prezent. Așezați-vă amândoi în fața unei oglinzi, astfel încât să vă puteți privi reciproc cu iubire.

Remarcă faptul că există părți ale ființei tale care nu apar în imaginea din fața ta. Întoarce-te din nou în timp, până în momentul în care te-ai născut. Erai complet ud și simțeai pentru prima oară senzația aerului rece pe corpul tău. Tocmai ai venit dintr-o altă lume. Călătoria nu a fost deloc ușoară. Lumina zilei era prea puternică pentru ochii tăi, cordonul ombilical nu era încă detașat și tu te simțeai speriat. Cu toate acestea, erai gata să îți începi noua viață pe această planetă. Iubește-l pe acest bebeluș.

Amintește-ți apoi de momentele în care învățai să mergi. Te-ai ridicat pentru prima oară, dar ai căzut. Apoi te-ai ridicat și ai căzut din nou. Subit, ai făcut primul tău pas, apoi altul, și altul. Erai atât de mândru de tine. Iubește-l și pe acest copilaș.

În continuare, amintește-ți de prima ta zi de școală. Tu nu doreai să îți părăsești mama, dar ai fost curajos și ai pășit pragul acestei noi etape din viața ta. Pe scurt, te-ai descurcat de minune în circumstanțele date. Iubește-l și pe acest copil.

Amintește-ți acum de copilul care ai fost la vârsta de zece ani. Ce se întâmpla atunci? Era ceva frumos, sau înspăimântător? Orice s-ar fi întâmplat, ai făcut cum ai știut mai bine și te-ai descurcat. Iubește-ți *alter ego*-ul în vârstă de zece ani.

În continuare, amintește-ți de perioada de pubertate, apoi de adolescență. Probabil că te simțeai entuziasmat, întrucât creșteai în sfârșit. Au existat însă și destule episoade dificile, căci presiunile din partea colegilor de o vârstă cu tine erau enorme, iar tu doreai să te simți integrat. Te-ai descurcat și atunci cum ai știut mai bine. Iubește adolescentul care ai fost cândva.

Amintește-ți de perioada în care ai terminat liceul. Deja simțeai că știi mai multe decât părinții tăi. Erai în sfârșit gata să îți trăiești viața așa cum doreai tu, nu alții. Te simțeai în același timp curajos și speriat. Iubește-l pe tânărul care ai fost cândva.

Amintește-ți acum de prima ta zi la serviciu, apoi de primul tău salariu. Te simțeai atât de mândru atunci. Ți-ai dorit să prosperi. Aveai atât de multe lucruri de învățat. Și atunci, ai făcut cum ai știut mai bine. Iubește acea persoană.

Amintește-ți succesiv de celelalte momente de cotitură din viața ta, de căsătorie, de primul tău copil, de noua casă pe care ți-ai cumpărat-o, de diferite experiențe, unele minunate, altele înspăimântătoare. Cum-necum, le-ai supraviețuit tuturor. Într-un fel sau altul, te-ai descurcat. Iubește toate aceste momente din viața ta.

În final, unește toate aceste părți ale ființei tale. Stai în fața oglinzii și privește-le pe toate cu aceeași iubire. Vizualizează-ți apoi viitorul care te întâmpină cu brațele deschise și îți spune: „*Mă aflu aici pentru că te iubesc*“. Așa să fie!

Conștientizează-ți puterea personală

Conștientizează-ți puterea personală. Simte puterea respirației tale, a iubirii tale, a iertării tale, a sunetelor pe care le scoți, a voinței tale de a te transforma în bine. Conștientizează-ți propria putere. Tu ești o ființă divină, absolut minunată, de o mare frumusețe. Tu meriți tot ce poate

fi mai bun în viață, nu doar anumite lucruri bune, ci *pe toate*. Conștientizează-ți puterea personală. Simte-te împăcat, întrucât ești în siguranță. Întâmpină această nouă zi cu brațele deschise și cu iubire. Așa să fie!

Lumina a venit

Stai față în față cu partenerul tău și ține-l de mâini. Priviți-vă în ochi. Respiră profund și eliberează-te de orice teamă. Respiră din nou profund și eliberează-te de orice judecăți critice. Ceea ce vezi în fața ta este o reflectare a ta, a ceea ce există în tine.

Suntem cu toții una. Respirăm același aer. Bem aceeași apă. Consumăm aceleași produse ale pământului. Avem aceleași dorințe și aceleași nevoi. Cu toții ne dorim să fim sănătoși, să iubim și să fim iubiți, să trăim confortabil și în pace, să prosperăm. Cu toții dorim să ne simțim împliniți.

Privește cu iubire persoana din fața ta. Acceptă iubirea ei. Conștientizează faptul că ești în siguranță. Afirmă că persoana din fața ta se bucură de o sănătate perfectă, de o relație plină de iubire și că este înconjurată de oameni iubitori oriunde s-ar afla. Afirmă că persoana din fața ta se bucură de prosperitate, de siguranță și de confort. Conștientizează faptul că gândurile tale se vor întoarce înapoi la tine, multiplicat. De aceea, dorește-i tot ce poate fi mai bun în viață. Conștientizează că ea merită aceste lucruri și imaginează-ți că dorește să le accepte. Așa să fie!



PRINT
multicolor

SERVICII TIPOGRAFICE COMPLETE

Str. Bucium nr. 34 Iași

tel.: 0232/211225

fax: 0232/211252

office@printmulticolor.ro

www.printmulticolor.ro

„*Louise L. Hay se adresează prin această carte sufletului tău, locul în care se produce orice proces de vindecare. Iubesc această carte... și o iubesc pe Louise L. Hay.*“

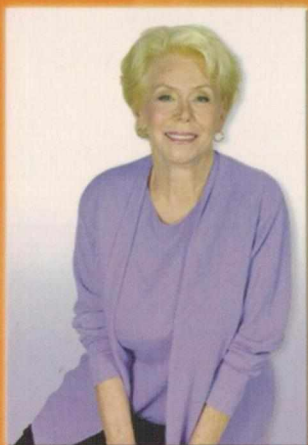
Dr. Wayne W. Dyer,
autor al cărții bestseller *Puterea intenției*

PUTEREA ESTE ÎN INTERIORUL TĂU

Această carte include foarte multe informații. De aceea, nu trebuie să crezi că le vei putea integra pe toate de la bun început. Anumite idei ți se vor părea mult mai ușor de înțeles decât altele. Lucrează mai întâi cu acestea. Dacă nu ești de acord cu o anumită afirmație întâlnită în carte, ignor-o. Dacă vei găsi o singură idee în această carte pe care o vei putea folosi pentru a-ți îmbunătăți viața, voi considera că mi-am îndeplinit misiunea.

Consider extrem de important mesajul că Puterea pe care o căutăm cu toții „unde în exterior“ se află de fapt în interiorul nostru și ne stă în permanență la dispoziție pentru a fi folosită în diferite maniere pozitive. Speranța mea este că această carte, care a fost scrisă ca o continuare la cartea *Poți să-ți vindec viața*, îți va revela cât de puternic ești tu în realitate.

Louise L. Hay



www.divin.ro

pentru SUFLET, MINTE și TRUP

978-606-8080-00-0



ADEVĂR



DIVIN